sale&pepe

SALEPEPE.IT

GIUGNO 2020 - € 3,90

GALETTE DI POMODORI E CAROTE GIALLE

pag. 18

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 33 - Mensile - PT(Cont) € 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Côte d'Azur € 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 - Germania € 10,00 - USA $ 15,00

Stile Italia Edizioni



IN EDICOLA IL 26 MAGGIO 2020

Dieta mediterranea

Quando cibo e benessere portano piacere a tavola

Magica tajine

Il tegame berbero che rende succosi carne e ortaggi

Pasta e tonno

Ghiotto binomio per primi sorprendenti

Frutti di bosco

Piacevolmente aciduli, interpreti di dolci strepitosi

Da sinistra: insalata di farro in salsa di limone e pomodoro (pag. 45); uno scatto dal nostro Living d'estate (pag. 22); torta al limone con crema ai frutti misti (pag. 75).







Sommario *giugno*

RUBRICHE



indice delle ricette
GIUGNO 2020





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

ROBERTA SCHIRA
SCRITTRICE E GASTRONOMA, È AUTRICE DI MOLTI LIBRI DI CUCINA, TRA CUI *MENU PER QUATTRO STAGIONI, IL NUOVO BON TON A TAVOLA* E *IL LIBRO DELLE FRATTAGLIE*. ATTIVA SUL WEB, È CONDIRETTORE DEL BLOGAZINE *MADAME&MONSIEUR*. È DOCENTE ALL'*ITALIAN FOOD ACADEMY* PER IL MASTER IN CRITICA GASTRONOMICA. CI PARLA DELLA DIETA MEDITERRANEA A PAG. 10

BEPPE SARDI
PER OLTRE QUARANT'ANNI È STATO ALLA GUIDA DEL RISTORANTE IL GRAPPOLO DI ALESSANDRIA. È UN AMBASCIATORE DELLA GRANDE CUCINA PIEMONTESE, CHE PROMUOVE ATTRAVERSO CORSI E PARTECIPAZIONI TELEVISIVE. A PAG. 38 LO ABBIAMO SENTITO PER PARLARE DEI SUOI RABATÒN.

LAURA SOMMARIVA
GIORNALISTA DI TURISMO CHE AMA ESPLORARE IL MONDO PARTENDO DALLA CUCINA, È AUTRICE DI REPORTAGE PER DIVERSE TESTATE. A PAG. 52 CI RACCONTA IL SUO VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI CIBI E TRADIZIONI CHE RENDONO SPECIALE LA VALTELLINA.

Antipasti, focacce e torte salate

Primi

Secondi

Salse

Bevande e Dessert



"La pizza, affinché sia buona, deve essere realizzata con cura, in ogni fase della preparazione: scelta degli ingredienti, realizzazione dell'impasto, lavorazione del panetto ed infine la cottura."

A parlare Antonino Esposito, maestro pizzaiolo che a soli 16 anni si avvicina all'arte della pizza. L'abilità dello zio Salvatore, le fasi della lievitazione, il materializzarsi di una profumata margherita affascinarono Antonino Esposito al punto da convincerlo a diventare chef-Pizzaiolo, per passione, dunque. Poi consulente, promotore di corsi, autore di libri e programmi televisivi dedicati al piatto simbolo della cucina napoletana. Il gusto della sperimentazione, che in passato l'ha portato a brevettare la Frusta Sorrentina e l'amore per la propria terra, quali ingredienti alla base delle prelibatezze che Esposito riserva agli ospiti nei ristoranti *"Acqu'e sale"* e *Ahum* a Sorrento, *Così fa Antonino Esposito* a Milano e *Bocche di fuoco* a Catania.

Durante le mie giornate di lavoro ho la fortuna di incontrare molte persone che condividono la mia stessa passione per la pizza. È un confronto stimolante, su un mondo in continuo movimento, che mi offre tanti spunti per dare vita a nuovi progetti ed iniziative. In questi giorni ho sentito una forte spinta verso una maggiore condivisione quotidiana attraverso i social, pertanto, sono impegnato, con il mio team, nella realizzazione di video ricette che pubblicherò sui miei canali.











SORRENTO Acqu'e Sale - Piazza dei Marinai, 2 - Tel. 081 19005967
SORRENTO Ahum pizzeria - Via S.Antonio, 6 - Tel. 081 19172783
MILANO Così Fa Antonino Esposito - Via Solferino, 27- Tel. 02 36587566
CATANIA Bocche di Fuoco - Via Redentore, 25 - Tel. 095 761 1263
info@antoninoesposito.it - www.antoninoesposito.it

Ferrarelle
dedica questa pagina
ad un suo cliente speciale.

LISCIA, GASSATA O...
Ferrarelle



Che cos'è una ricetta

LI DIAMO SPESSO PER SCONTATI, MA I TESTI NATI PER SPIEGARE UN PIATTO NARRANO STORIE: DI CULTURE, CIVILTÀ E PERSONE

di Laura Maragliano, ritratto di Gian Marco Folcolini, foto del piatto di Francesca Moscheni in cucina Claudia Compagni

Sono così comuni che a volte non ci si fa caso. Per avere una ricetta basta accendere il computer e navigare tra blog e siti, oppure comprare una rivista di cucina, chiedere a un'amica o consultare un ricettario di famiglia se si possiede. Ma che cos'è una ricetta? Una semplice spiegazione di un piatto, un piccolo testo che non potrà mai diventare letteratura, una formula matematica fatta di grammi e decilitri o qualcosa di più? Sicuramente è un testo democratico perché tutti ne possono scrivere uno e tramandarlo o averne accesso facilmente, ma in ogni caso quel testo indica un tipo di cucina, racconta qualcosa di noi. Molte volte ha una precisa identità culturale con le sue sfaccettature di identità familiare o sociale, altre è la sua innovazione. Lo storico Massimo Montanari ha paragonato la cucina al linguaggio, in quanto, come questo, possiede i vocaboli (che sono gli ingredienti) usati secondo le regole di una grammatica (le ricette) e di una sintassi, che è il menu. Tuttavia si sa che grammatica e sintassi servono per scrivere in maniera corretta ma non fanno di chi scrive un letterato, così come la conoscenza delle tecniche di cucina non produce uno chef di successo. Le ricette, secondo una frase di Gualtiero Marchesi, "contengono tutto tranne l'essenziale" ossia l'interprete, a volte anche autore, che le realizza con cura, capacità e amore, scegliendo gli ingredienti buoni e giusti, secondo le stagioni. Un interprete che moltissimi anni fa in qualche modo ha inventato la cucina e che con l'andare del tempo e la nascita della scrittura, l'ha messa nero su bianco, o meglio su una tavoletta di argilla, come i popoli della Mesopotamia, che con i caratteri cuneiformi raccontarono piatti elaborati, o la civiltà romana che produsse un ricettario completo come quello di Apicio. Il passaggio dalla cucina orale a quella scritta, anche se ha impiegato tempo, ha consentito la trasmissione del sapere culinario, delle usanze e dei prodotti di un territorio e di come le persone li hanno trasformati, seguendo le stagioni, i giorni della settimana, le feste, i pranzi e le cene in un'ulteriore suddivisione tra gente di montagna o di pianura, di mare o di collina, case contadine o borghesi. Ma quanti tipi di ricette esistono? Molte: da quelle che hanno fatto la storia della nostra cucina di territorio, anche codificate presso Camere di Commercio o Comuni, ai piatti di famiglia, dai guizzi degli chef stellati alle conce per i salumi dei norcini, alla lavorazione di latte, caglio e sale dei casari, dalle ricette segrete di alcune aziende alimentari a quelle truffaldine di chi spaccia a un ignaro turista, per originale, una preparazione che non lo è. Oppure dalle invenzioni estemporanee ma fatte col cuore, così buone che si condividono con le amiche. Come la ricetta che conclude questo testo, veloce e geniale. Me l'ha passata la mia amica Rossana, golosa impenitente, e a lei sua sorella Marina, che l'ha inventata. Un testo agile e piccolo che non entrerà a far parte della storia della gastronomia ma che farà godere il palato. Cosa volere di più da una pillola di grammatica? Di cucina s'intende.



MERINGATA DI ROSSANA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA

6 dl di panna fresca – 3 tuorli – 70 g di zucchero – 2 cucchiai di Marsala secco – 500 g di meringhe medie – 400 g di lamponi – 1/2 limone – 20 g di zucchero a velo

1 Riunite i tuorli e lo zucchero in una grossa ciotola e montateli con una frusta a mano fino a ottenere un composto chiaro e soffice. Unite il Marsala e mescolate delicatamente per evitare che il composto smonti.
2 Versate la panna ben fredda in una ciotola e montatela con le fruste elettriche fino a quando diventa soffice e spumosa. Quindi trasferitela nella ciotola con i tuorli montati mescolando man mano con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto e sempre nello stesso verso per non smontare il composto.
3 Mescolate delicatamente al composto di uova e panna le meringhe, sbriciolate grossolanamente con le mani, e versatelo in una pirofila (circa cm 20x24). Livellate la superficie con una spatola bagnata e ponete in freezer per almeno 8 ore. Frullate 150 g di lamponi con il succo del limone e lo zucchero a velo; quindi filtrate il coulis attraverso un colino a maglie fini. Levate la meringata da freezer, lasciatela riposare 15 minuti a temperatura ambiente, cospargete la superficie con i lamponi e il coulis e servite.

Candida bontà
Questo dolce deve molto al contrasto tra la morbidezza della panna e la croccantezza delle meringhe, che per questo non vanno spezzettate troppo. In alternativa, su suggerimento dell'autrice della ricetta, si può realizzare uno strato di meringa sul fondo della pirofila. Potete farvelo preparare da un pasticciere o farlo voi stessi. Pesate 2 albumi (circa 70 g); in una ciotola mescolate lo stesso peso di zucchero semolato e a velo. Montate gli albumi, unendo un cucchiaio per volta del mix dei 2 zuccheri, fino a ottenere un composto denso e lucido. Stendete sul fondo della pirofila (circa 20x24 cm) e cuocete 2 ore in forno a 90°. Sfornate, fate raffreddare e completate come indicato nella ricetta.



Dagli *alpeggi* per la tua ricetta



LA FILIERA CORTA E SOSTENIBILE TI PORTA FORMAGGI FRESCHI DI ALTA QUALITÀ CON LATTE 100% ALTO ADIGE E 0% OGM



Quando sorge il sole in alta montagna, i contadini dei piccoli masi sono all'opera nella mungitura. Come ogni giorno aspettano che la Cooperativa Brimi raccolga personalmente il latte dei suoi 1.100 soci, allevatori tradizionali con una media di 12 bovine per stalla, per portarlo alla vicina sede di Varna, presso Bressanone. Lavorandolo entro poche ore, il risultato è un capolavoro, con una gamma di mozzarelle e formaggi freschi per ogni occasione: la ricotta da degustazione, strepitosa anche per i dolci. Poi la mozzarella, con il suo gusto fresco di latte. E il Burro Sciaves, che nobilita anche la più semplice pasta in bianco. L'eccellenza è garantita anche dalle tecnologie più innovative e dai controlli chimici e microbiologici del luogo di lavorazione, alimentato per la maggior parte da fonti rinnovabili. Scegli tra i tanti prodotti Brimi e prova anche le linee light e senza lattosio.



MOZZARELLA BRIMI: ECCELLENZA IN TANTI FORMATI

Il latte fresco delle montagne di Bressanone è oro bianco che nasce da una natura incontaminata e che gli esperti casari di Brimi trasformano nell'unica mozzarella di latte 100% dell'Alto Adige. Una follia? No, un piccolo gioiello per impreziosire le tue ricette perché con la stessa cura Brimi realizza tutti i formati: classica da degustazione, mozzarelline e ovoline per insalate, sfiziosi spiedini e aperitivi, a panetto e a cubetti per pizze e quiche. Cerca il marchio della Cooperativa Brimi: tanti prodotti, un unico percorso di eccellenza.

www.brimi.it




@brimisudtirol



MOZZARELLA PALLA



MOZZARELLINE



OVOLINE



PANETTO



CUBETTI



RICOTTA



BURRO SCIAVES



dieta MEDITERRANEA

PASTA, OLIO, PESCE, VERDURA... SONO GLI ELEMENTI DI UNO STILE ALIMENTARE CHE CONIUGA BENESSERE E PIACERE DELLA TAVOLA. DA DUEMILA ANNI SENZA PASSARE DI MODA

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Roberta Schira, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling di Stefania Aledi

Di tutti gli esempi di piatti simbolo della dieta mediterranea, quello che la esprime meglio, e fa riflettere sulle sue origini ancestrali, è citato dal poeta latino Orazio nelle *Satire*: "inde domun me ad porri et ciceris refero laganique catinum" (quindi me ne torno a casa alla mia scodella di porri, ceci e lagane). Siamo nel 35 avanti Cristo. Le lagane, un antico formato di pasta a base di acqua e farina di cereali misti, ci ricordano che la dieta mediterranea ha una storia millenaria con radici nelle abitudini alimentari dell'Antica Grecia e dell'Impero Romano, basate in prevalenza su pane, olio, verdure, in quantità ridotta formaggi, carne con moderazione e vino. Con i legumi, il grande protagonista è il pesce (soprattutto sgombri, sardine e alici), che per le sue proteine nobili, i preziosi acidi grassi Omega 3 e i sali minerali è consigliato almeno due volte la settimana.

Patrimonio dell'umanità

Il prossimo autunno la dieta mediterranea compirà dieci anni come patrimonio culturale e immateriale dell'umanità protetto dall'Unesco. Riguarda Paesi come Cipro, Croazia, Spagna, Grecia, Italia, Marocco e Portogallo e il suo valore va oltre il fatto di rappresentare un modello alimentare: è soprattutto uno stile di vita e collante di una comunità. E rispetta l'etimologia della parola "dieta": non è un regime fatto di conteggi calorici, con spirito punitivo, ma una filosofia. La sua codificazione ufficiale risale agli anni '50 del Novecento, per opera del ricercatore americano Ancel Keys, il quale si accorse del basso numero di disturbi cardiaci in area mediterranea. In particolare, nel Cilento risultava minima l'incidenza delle cosiddette "malattie del benessere". Il lavoro di Keys, e della moglie Margaret, durò 15 anni sviluppando lo "studio delle sette nazioni", quelle del bacino mediterraneo dove larghi strati della popolazione praticavano la "dieta di Orazio".

A prova di nutrizionista e di gourmet

Per quanto riguarda l'Italia, venne notato che le regioni del Sud consumavano più cereali, ortaggi, frutta e pesce; meno carne, patate, latticini e uova; inoltre, il grasso predominante nella dieta era l'olio d'oliva. Invece nelle regioni del Nord si assumeva una quantità più elevata di prodotti animali, con burro e margarina come grassi predominanti. Le differenze nell'alimentazione furono correlate alla differenza della frequenza di malattie cardiache, da associare come previsto da Keys al più elevato consumo di grasso animale.

Tanta acqua è passata sotto i ponti, da allora. Ma non esiste un regime alimentare che da settant'anni resti così giovane come la dieta mediterranea, che non è mai stata né mai sarà una moda. Gli ingredienti su cui si basa (pasta, pane, legumi, pesce, olio d'oliva, vino e verdure) fanno gongolare di piacere ogni gourmet, oltre a essere tra i migliori antidoti contro le malattie del benessere e del consumismo: diabete di tipo 1 e 2, aterosclerosi, obesità, gotta... Dal riconoscimento Unesco del 2010, è stata accettata da tutto il mondo scientifico ed esaltata dai media internazionali. Il *New York Times* le ha dedicato una copertina; secondo il *Daily Mail* è "il segreto per vivere a lungo"; *Vogue*, che celebra la bellezza, la considera base dell'Italian Way of Fooding, adottato da celebrities come Penelope Cruz, Kate Middleton e Mark Zuckerberg.

Prodotti di stagione, freschi e locali

Un'altra caratteristica che la rende attualissima è la sua sostenibilità. Perché si basa su tre cardini fondamentali: prodotti di stagione, freschi e locali. Le tre regole fondanti della cucina dei ristoranti di livello e delle autentiche trattorie, almeno fino a prima della pandemia. L'emergenza porterà a una rivoluzione nei modelli alimentari, ma solo il tempo ci dirà in che direzione. C'è da scommettere però che i principi della dieta mediterranea siano coerenti con il futuro che ci aspetta a tavola. Solo un aspetto la potrebbe mettere in discussione: la convivialità, propria dei Paesi mediterranei. Mangiare insieme è la base dell'identità culturale delle comunità che affacciano sul mare di Orazio, per secoli ombelico del mondo. Ma la dieta mediterranea vincerà anche la sfida di mascherina e distanza di sicurezza.

TEGLIA DI PATATE, ZUCCHINE,
CIPOLLE ROSSE E POMODORO

pag.20







PADELLATA DI BIETOLINE COLORATE CON UOVA ALLA PAPRICA

pag. 16



In questa pagina: piastrella Sandra Faggiano; tovagliolo La Fabbrica del Lino. Nella pagina accanto: piatto fondo Bloomingville; piatto Serax; posate Pinti Inox; tessuto C&C Milano; ciotolina Isi Milano. A pagina 13: piatto e ciotola Francesca Reitano Ceramiche. Indirizzi a pagina 106

SPAGHETTI INTEGRALI CON
SPAGHETTI DI ZUCCHINE

pag.16









INTERVISTA

Cura della salute e del territorio

MARISA MELPIGNANO, PROPRIETARIA DELLA MASSERIA SAN DOMENICO A FASANO (BRINDISI), È STATA DETERMINANTE PER LA NASCITA DELLA "FONDAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA", DIECI ANNI FA.

QUALI SONO GLI OBIETTIVI DELLA FONDAZIONE?
COINVOLGERE I PAESI CANONICI DELLA DIETA MEDITERRANEA, OLTRE A QUELLI DEL NORD AFRICA, NELLA DIFFUSIONE DI QUESTA CUCINA, DEI SUOI INGREDIENTI E DELLE SUE TRADIZIONI.

QUANDO HA INIZIATO A OCCUPARSI DI QUESTO ARGOMENTO?
DA SEMPRE CREDO NEI BENEFICI DI QUESTO REGIME ALIMENTARE, MA HO INIZIATO AD APPROFONDIRLO PER PROPORLO AI MIEI OSPITI UNA DECINA DI ANNI FA, PER POI ORGANIZZARE UN CONVEGNO INTERNAZIONALE NEL GENNAIO 2012.

COSA BISOGNA FAR CONOSCERE DI QUESTA FILOSOFIA ALIMENTARE ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ ISTITUZIONALE E IMPRENDITORIALE?
IL FATTO CHE LEGA LA CURA DEL BENESSERE ALLA VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO. OLTRE A ESSERE UN APPROCCIO SALUTARE ALL'ALIMENTAZIONE CONSENTE IL RISPETTO DELLA BIODIVERSITÀ E LA CONSERVAZIONE DELLA TRADIZIONE DEL TERRITORIO. CREDO CHE LA DIETA MEDITERRANEA, SE BEN COMUNICATA, SIA UNO STRAORDINARIO VOLANO PER RILANCIARE IL TURISMO IN PUGLIA E IN TUTTO IL SUD.

PADELLATA DI BIETOLINE COLORATE CON UOVA ALLA PAPRICA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
430 CAL/PORZIONE

1 kg di bietoline a coste colorate – 2 spicchi di aglio – 8 uova – 30 g di mandorle sgusciate – parmigiano reggiano Dop a scaglie – 1 filoncino di pane – paprica – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tagliate le mandorle a metà nel senso dello spessore e tostatele in una padellina antiaderente senza condimento per 2 minuti o fino a quando risultano leggermente dorate. Tagliate il filoncino di pane a fettine oblique, spennellatele leggermente d'olio su entrambi i lati e tostatele in forno o in padella finché risulteranno leggermente dorate.
2 Mondate le bietoline, lavatele bene, sgocciolatele, mettetele in una larga padella, fatele appassire a fiamma vivace per qualche minuto e scolatele. Nella stessa padella, scaldate 4 cucchiai d'olio con l'aglio sbucciato, unite le bietoline scolate, salatele e fatele insaporire per qualche minuto mescolandole delicatamente. Poi toglietele dal fuoco, copritele e tenetele da parte.
3 In una grande padella antiaderente, scaldate un filo d'olio, sgusciatevi le uova e cuocetele per circa 3-4 minuti o fino a quando l'albume si sarà rappreso. Conditele con sale, pepe e una spolverizzata di paprica. Suddividete le bietoline in 4 piatti, adagiate 2 uova su ogni porzione, spolverizzate con le mandorle tostate e il parmigiano a scaglie e servite con i crostini di pane tostati.

SPAGHETTI INTEGRALI CON SPAGHETTI DI ZUCCHINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

200 g di spaghetti integrali – 2 zucchine – 2 carote – pecorino semi stagionato – sale
<u>per il condimento</u> 40 g di prezzemolo – 10 g di erba cipollina – 2 spicchi di aglio novello – 1 peperoncino fresco – la scorza di 1 limone non trattato – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pelate le carote, spuntatele; spuntate le zucchine. Lavate e asciugate gli ortaggi preparati e, con l'apposito attrezzo oppure con una mandolina con la lama a pettine, ricavate degli spaghetti, trasferiteli in un colapasta e teneteli da parte.
2 Preparate il condimento. Lavate e asciugate il prezzemolo e l'erba cipollina; private il peperoncino del picciolo e, se volete renderlo meno piccante, privatelo anche dei semi interni. Tritate a coltello il prezzemolo con l'erba cipollina, l'aglio sbucciato, il peperoncino e la scorza di limone; trasferite il trito in una ciotola, unite 1 cucchiaino di sale mescolato con circa 1 dl d'olio extravergine d'oliva.
3 Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolateli nello scolapasta sopra gli spaghetti di verdura. Trasferite tutto in una ciotola, condite col pesto alle erbe e mescolate delicatamente. Completate con il pecorino a scaglie e servite.

CECI E SPINACINI CON PASSATA DI DATTERINI GIALLI E OLIVE KALAMATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
610 CAL/PEZZO

250 g di cuscus di mais – 280 g di feta – 480 g di ceci cotti già scolati (2 scatole da 400 g) – 7 dl di passata di datterini gialli – 4 cucchiai di polpa di pomodoro – 150 g di spinacini già puliti – 190 g di olive Kalamata denocciolate – 1 spicchio d'aglio – 1 peperoncino piccante – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Versate il cuscus in una ciotola, conditelo con 1 cucchiaino colmo di sale e un filo d'olio, bagnatelo con 3 dl d'acqua bollente (oppure con il quantitativo indicato nelle istruzioni sulla confezione), mescolate, fatelo gonfiare e sgranatelo nuovamente con la forchetta. Tenetelo da parte.
2 Affettate l'aglio sbucciato e il peperoncino, metteteli a scaldare in una padella con 4 cucchiai d'olio; dopo 1 minuto unite i ceci, mescolateli e fateli insaporire brevemente. Aggiungete la passata e la polpa di pomodoro con 1 mestolino d'acqua e fate prendere il bollore.
3 Abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per 3-4 minuti unendo ancora poca acqua se la salsa tende ad asciugarsi troppo. Unite le olive e gli spinacini, condite con sale e pepe e cuocete fino a quando gli spinacini saranno appassiti. Cuocete ancora per 1 minuto e togliete la padella dal fuoco. Distribuite il cuscus nei piatti, accompagnatelo con i ceci stufati e la feta spezzettata, condite con un filo d'olio e servite.

CECI E SPINACINI
CON PASSATA DI DATTERINI GIALLI
E OLIVE KALAMATA



GALETTE DI POMODORI
E CAROTE GIALLE ARROSTO

pag.20







SGOMBRI GRIGLIATI CON RUCOLA, POMPELMO ROSA E PESTO D'ERBE

pag. 20



In questa pagina: piatto ovale e ciotolina Bloomingville; piattino Serax; cucchiaio Rivadossi. Nella pagina accanto: vassoio Serax; ciotoline MVH, cucchiaio Rivadossi; canovaccio Ikea. A pagina 17: piatto MVH; tovagliolo La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pagina 106

TEGLIA DI PATATE, ZUCCHINE, CIPOLLE ROSSE E POMODORO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA
390 CAL/PORZIONE

600 g di patate – 600 g di zucchine grandi – 1 cipolla rossa grossa – 500 g di polpa di pomodoro – 35 g di prezzemolo – 1 spicchio d'aglio – 2 cucchiai di origano secco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate l'aglio sbucciato con il prezzemolo lavato e asciugato. Pelate le patate, lavatele e tagliatele a fette di 3-4 mm. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a fette di circa 5 mm. Trasferite le patate e le zucchine a fette in una ciotola; conditele con sale, pepe, 1 cucchiaio di origano, il trito di prezzemolo e aglio, 2 cucchiai d'olio e mescolate.
2 Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette di 5 mm. Ungete una teglia di 28 cm di diametro con un filo d'olio. Mescolate la polpa di pomodoro con 2 cucchiai d'olio, sale, pepe, 1 cucchiaio di origano e distribuitene 400 g sul fondo della teglia. Sistemate le fette di zucchina, patate e cipolla in cerchi concentrici nella teglia sovrapponendole leggermente. Condite con la polpa rimasta.
3 Coprite la teglia con un foglio di alluminio e infornatela a 200° per circa 30 minuti. Poi togliete l'alluminio e continuate la cottura per altri 30 minuti. Sfornate e servite le verdure tiepide o a temperatura ambiente.

GALETTE DI POMODORI E CAROTE GIALLE ARROSTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

per la pasta 250 g di farina – 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino di lievito per torte salate – 1 cucchiaino di zucchero – 1 tuorlo – 4 cucchiai di latte – 2 cucchiaini di semi di sesamo – sale
per la farcia 600 g di pomodori (datterini e Merinda) – 2 carote gialle – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per la salsa 130 g di tahina (salsa di sesamo) – 30 ml di succo di limone – 1 cucchiaio di miele – 10 foglie di menta tritate – sale

1 Preparate la pasta. In una ciotola versate la farina, fate un incavo e versatevi l'olio, il lievito, lo zucchero e il sale. Unite 1 dl di acqua tiepida e iniziate a impastare. Quando gli ingredienti sono amalgamati, aggiungete ancora 0,2 dl d'acqua e lavorate fino a ottenere un impasto elastico; Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare.
2 Preparate la farcia. Pelate le carote, spuntatele tagliatele a metà per il lungo e poi a losanghe di circa 3 cm. Mettetele in una teglia con un filo di olio e infornatele per 10 minuti. Nel frattempo, lavate i pomodori, privateli dei piccioli, divideteli a metà e teneteli da parte.
3 Preparate la salsa. Versate la tahina in una ciotola, unite il succo di limone, il miele, il sale e la menta e mescolate fino a ottenere una salsa liscia. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua.
4 Riprendete la pasta e stendetela in un disco di circa 3 mm di spessore. Traferitelo su una teglia rivestita di carta da forno, spalmate la parte centrale con circa metà salsa lasciando libero un bordo di circa 5 cm. Distribuitevi sopra le carote arrostite e i mezzi pomodori; condite con sale, pepe e un filo d'olio e richiudete i bordi della pasta sul ripieno.
5 Diluite il tuorlo con il latte, emulsionatelo e spennellate i bordi della galette. Spolverizzateli coi semi di sesamo e infornate per circa 35 minuti finché la pasta risulterà ben dorata. Fate riposare la galette almeno 10 minuti fuori dal forno e servitela a fette accompagnata dalla salsa rimasta.

SGOMBRI GRIGLIATI CON RUCOLA, POMPELMO ROSA E PESTO D'ERBE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
700 CAL/PORZIONE

8 filetti di sgombro (600-700 g) – 100 g di rucola – 50 g di spinacini – 1 cipollotto rosso – 2 pompelmi – olio extravergine d'oliva – 20 g di pinoli – succo di limone
per il pesto 30 g di pinoli – 50 g di foglie di basilico – 20 g di foglie di prezzemolo – 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pelate i pompelmi al vivo e staccate tutti gli spicchi privandoli della membrana. Fate questa operazione sopra una ciotola in modo da raccogliere tutto il succo che cola. Schiacciate le membrane per spremere più succo possibile raccogliendolo nella ciotola. Mondate, lavate e affettate finemente il cipollotto. Tostate i pinoli in un padellino antiaderente senza condimento per 2-3 minuti o finché risultano leggermente dorati.
2 Preparate il pesto. Riunite in un mixer le erbe lavate, i pinoli, il parmigiano, il succo di pompelmo e una generosa presa di sale; frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, unite a filo olio continuando a frullare fino a ottenere un pesto fluido. Regolate di sale e tenete da parte.
3 Scaldate una bistecchiera di ghisa. Spennellate i filetti di sgombro con l'olio su entrambi i lati e spruzzateli con succo di limone. Appoggiateli sulla bistecchiera dal lato della pelle e cuoceteli per 1 minuto; con una paletta girateli sull'altro lato e cuoceteli per altri 30 secondi. Poi toglieteli dal fuoco e serviteli con gli spinacini, gli spicchi di pompelmo, la rucola, i pinoli tostati e il pesto.

INTERVISTA



Un modello vincente

IL PROFESSOR NICOLA SORRENTINO È MEDICO SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA, IN IRIDOLOGIA, E TALASSOTERAPIA ED È DIRETTORE DI IULM FOOD ACADEMY.
LA DIETA MEDITERRANEA CONTINUA A ESSERE UN MODELLO VINCENTE?
SÌ, PIÙ CHE MAI. PER COMBATTERE IL PEGGIORAMENTO DELLE ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI ITALIANI AVVENUTO NEGLI ULTIMI 40 ANNI A CAUSA DEL TENORE DI VITA PIÙ ELEVATO. CON L'AUMENTO DI PRODOTTI RAFFINATI E L'ECCESSO DI CALORIE, SONO CRESCIUTI OBESITÀ, MALATTIE CARDIOVASCOLARI, IPERTENSIONE, DIABETE.
DUNQUE BISOGNA TORNARE ALLE ORIGINI...
SÌ, A UNA CUCINA POVERA DI ACIDI GRASSI SATURI E DI PROTEINE ANIMALI, RICCA DI CARBOIDRATI, FIBRE E ANTIOSSIDANTI NATURALI. CIOÈ ALLA DIETA MEDITERRANEA FONDATA SU ALIMENTI GENUINI, COLTI NELLA LORO STAGIONALITÀ.
QUALI SONO I CIBI DA PORTARE IN TAVOLA PER MANGIARE BENE E MANTENERSI SANI?
GLI ALIMENTI MIGLIORI SONO QUELLI CHE SI PRESTANO A ESSERE PRESENTATI COME PIATTI UNICI, DALLA PASTA E FAGIOLI ALLA PIZZA, SOLO PER FARE DUE ESEMPI. PER BILANCIARLI, VANNO INTEGRATI CON VERDURA E FRUTTA FRESCA.

In apertura (pagine 10-11): tovaglia La Fabbrica del Lino, piatto color pesca Toniolo Ceramiche; posate Pinti Inox; piatto piano bianco Virginia Casa; ciotoline, piatti piani azzurri e blu, tovaglioli e tagliere ecrù in ceramica MVH. Indirizzi a pagina 106

pranz TRA MARE E MONTI

UNO SPLENDIDO MENU GIOCATO SUI SAPORI TIPICI DELL'ENTROTERRA. PESCE, CARNE BIANCA E UN TRIONFO DI FRUTTA E ORTAGGI

testo di C. Cassé, ricette di A. Avallone, foto di S. Scatà, styling di M. Gardiman, scelta dei vini di S. Sangiorgi. Si ringrazia Villa Gilda (Montignoso, MS) per l'ospitalità









DRINK AGRUMATO
ALLO ZENZERO
pag.28





POLPO ARROSTITO CON MAIONESE AL LIMONE GRIGLIATO
pag. 28

SPUMANTE ALLA MELA E LAMPONI
pag. 28

Lo vedi dalla collina il mare, lo annusi, ma sei immerso nel verde. Gli entroterra marittimi sono luoghi d'incanto e d'incontro, dove la tradizione della tavola di litorale si fonde con quella di campagna. Frutta e verdura la fanno da padrone, il pesce e gli animali di corte si sposano lungo il pranzo senza contrasti, perché hanno sapori gentili. A questa felice condizione, che in Italia si ripete senza posa, si ispira il nostro menu, e la ripropone in versione creativa. L'aperitivo prevede un bis di long drink rinfrescanti, con e senza alcol, da gustare in tarda mattinata in attesa del pranzo. Nel primo, una base di succo di ananas è resa raffinatissima dall'aggiunta di marmellata di mandarino stemperata in un infuso di acqua e zenzero; qualche goccia di succo di limone aggiunge la giusta acidità. Il secondo cocktail è invece ottenuto miscelando un coulis di lamponi (scaldato a fuoco basso) con succo di mela e spumante ghiacciato. Se la giornata è molto calda, conviene raffreddare i bicchieri di servizio in freezer o in frigorifero.

Terminato l'aperitivo, si stappa un vino rosato freschissimo e beverino che, se possibile, rende ancor più sfiziosi gli antipasti. Il polpo arrosto con patate è condito con una maionese da segnare nel libro di ricette di famiglia: alla classica

QUICHE DI ZUCCHINE VERDI
E GIALLE E CIPOLLE NUOVE
pag.28





base d'uovo montato con l'olio viene aggiunta polpa di limone e aglio arrostiti alla piastra. Il risultato, dal piacevolissimo tocco fumé, è a dir poco divino: un'idea che regala una marcia in più a verdure bollite, pesci, crostacei, carni bianche ai ferri e persino a un umile pezzo di pane. A seguire, una torta salata spettacolare, che quasi dispiace tagliarla: un guscio di pasta brisée accoglie una crema di cipolle insaporita con erbe e acciughe e un "bouquet" di zucchine verdi e gialle condite con olio all'aglio e peperoncino. Entrambe le entrée sono dosate in modo da stuzzicare solamente l'appetito ma, aumentandone le dosi, possono essere spese come main course. La torta, in particolare, è ottima anche come merenda salata. *segue >*

MENU

Polpo arrostito con maionese al limone grigliato
SI PUÒ PREPARARE IN ANTICIPO, MA VA ARROSTITO AL MOMENTO.

Quiche di zucchine verdi e gialle e cipolle nuove
SI CUCINA AL MATTINO E SI CONSERVA A TEMPERATURA AMBIENTE.

Insalata di cetrioli e fragole
SI PUÒ ASSEMBLARE QUALCHE ORA PRIMA ASCIUGANDO BENE GLI INGREDIENTI. VA CONDITA ALL'ULTIMO.

Spaghetti al pomodoro con polpettine di melanzana
PREPARATE POLPETTE E SUGO ILGIORNO PRIMA, MA MA UNITELI AL MOMENTO DI SCALDARLI.

Coniglio con olive e peperoni
SI CONSERVA 1 GIORNO IN FRIGO E SI RISCALDA IN FORNO A 100° PROTETTO CON STAGNOLA.

Torta di frutta al profumo di basilico
PUÒ ESSERE PREPARATA 24 ORE PRIMA E CONSERVATA IN FRIGO COPERTA CON PELLICOLA.



INSALATA DI CETRIOLI
E FRAGOLE
pag. 29







SPAGHETTI AL POMODORO
CON POLPETTINE
DI MELANZANA
pag. 29

CONIGLIO CON OLIVE
E PEPERONI
pag. 29

In tutto il servizio, tessuti Stamperia Bertozzi, abiti La moglie del Fotografo. Indirizzi a pagina 106





TORTA DI FRUTTA
AL PROFUMO DI BASLICO
pag. 29

Per distrarre il palato in attesa del primo piatto, è davvero perfetta l'insalata con fragole, cetrioli a nastro e fettine di limone verdello, il tutto condito con una citronnette all'erba cipollina: deliziosa nell'incontro di frutta e ortaggi, può essere proposta a piacere anche tra gli antipasti oppure come contorno. Poi, la pastasciutta si annuncia trionfale già dal profumo di sugo rosso al basilico e, al primo sguardo, sembra condita con il goloso ragù abruzzese (polpette di agnello al pomodoro) o napoletano (quello per le lasagne), invece... Le polpettine sono di melanzane con un pizzico di peperoncino e il sugo è rinforzato da un battuto di pomodori secchi e aglio: sapori importanti e irresistibili, che ricordano tradizioni ancora più a sud, quelle della Sicilia per esempio. Ma si deve star pronti a viaggiare con questo menu, perché il secondo piatto, seppur creativo come il precedente, fa risalire tutto lo Stivale, fino in Liguria. È questa la patria del coniglio alle olive, che nella nostra versione guadagna anche i peperoni abbrustoliti al forno, le scorzette di limone e il basilico. La carne, dal canto suo, non è arrostita in padella, ma lessata in un court bouillon agretto. Il risultato è qualcosa che in cucina si raggiunge difficilmente: un piatto molto saporito e allo stesso tempo raffinato. Una caratteristica rara, che potrete anche enfatizzare aggiungendo qualche petalo di fiori eduli.

E finalmente la torta... La frolla è arricchita da vino bianco, farina di mandorle e olio, mentre il ripieno di pesche miste e frutti rossi nasconde uno strato di marmellata al limone. Ma la vera chicca deve ancora venire: la crostata è spolverizzata con uno mix di basilico e zucchero di canna chiaro frullati. Un piccolo tocco insolito che diventa caratterizzante e rende il piatto speciale, un po' come in ogni portata di questo splendido menu d'estate.









DRINK AGRUMATO ALLO ZENZERO

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
120 CAL/PORZIONE

3 cm di zenzero fresco – 2 bottigliette di acqua tonica – 2 cucchiai di marmellata al mandarino – 1 litro di succo di ananas – 1 limone non trattato

1 Raffreddate in frigorifero l'acqua tonica e il succo di ananas. Sbucciate lo zenzero, tagliatelo a fettine sottili e fatelo sobbollire per 10 minuti in 2 bicchieri di acqua. Filtrate il liquido, stemperatevi la marmellata di mandarini e raffreddate in frigo.
2 Unite il succo di ananas, l'acqua tonica e il succo di mezzo limone. Servite e guarnite con il limone rimasto a fettine.

SPUMANTE ALLA MELA E LAMPONI

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
110 CAL/PORZIONE

1 bottiglia di spumante – 4 dl di succo di mela – il succo di 1/2 limone – 2 vaschette di lamponi

1 In un pentolino su fiamma dolce scaldate i lamponi con metà del succo di mela, poi schiacciateli e passateli al setaccio. Unite il succo di limone e di mela rimasti; fate raffreddare in frigorifero.
2 Mettete lo spumante in freezer per 15 minuti. Unitelo al succo ai lamponi e servite.

POLPO ARROSTITO CON MAIONESE AL LIMONE GRIGLIATO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
260 CAL/PORZIONE

1 polpo pulito di 1,2 kg – 4 lime – 6 piccole patate viola e rosse – rosmarino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per la maionese 1 uovo – olio di semi di mais – 2 limoni non trattati – 2 spicchi di aglio – sale

1 Immergete il polpo in una pentola colma d'acqua in ebollizione, abbassate la fiamma e fate sobbollire 45 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire il polpo nell'acqua. Scolatelo, dividete i tentacoli e togliete la pelle lasciando le ventose.
2 Lessate le patate in acqua bollente salata. Intanto, tagliate i limoni a metà e cuoceteli dolcemente sulla piastra, finché la buccia risulterà tenera, insieme agli spicchi d'aglio in camicia. Prelevate la polpa dei limoni e dell'aglio e passatele insieme al setaccio.
3 Con un frullatore a immersione montate l'uovo aggiungendo olio di semi di mais a filo (circa 1 dl) finché la maionese sarà montata, salate e unite 1 cucchiaio di polpa di limone e aglio. Ungete il polpo leggermente con olio extravergine e arrostitelo sulla piastra con il rosmarino e 2 lime tagliati a metà. Tagliate a metà le patate,conditele con olio, sale e pepe e mescolatele con il polpo, i lime arrostiti e la scorza dei lime rimasti ridotta a julienne. Servite con la maionese e la polpa di aglio e limone restante.

QUICHE DI ZUCCHINE VERDI E GIALLE E CIPOLLE NUOVE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

per la pasta 300 g di farina – 150 g di burro – 1 cucchiaino di zucchero – sale
per il ripieno 4-6 cipolle dolci nuove – 4 zucchine gialle – 4 zucchine verdi – 4 acciughe sott'olio – 3 spicchi d'aglio – timo fresco – olio extra vergine d'oliva – peperoncino in polvere – sale

1 Lavorate nel mixer la farina con il burro freddo a dadini. Aggiungete lo zucchero e una presa di sale e mixate nuovamente versando a filo 1 dl scarso di acqua. Appena si forma la palla di impasto, avvolgetela nella pellicola appiattendola un poco e fatela riposare 1 ora in frigo.
2 Intanto, sbucciate le cipolle, tagliatele in quarti, conditele con olio e sale e cuocetele in forno per 30 minuti. Poi schiacciatele con una forchetta e mescolatele con il timo tritato, le acciughe ridotte in purea e 1 cucchiaino del loro olio. Spremete l'aglio e mescolatene il succo con una presa di peperoncino e 3 cucchiai di olio. Riducete le zucchine a rondelle molto sottili, salatele e conditele con l'olio all'aglio e peperoncino.
3 Stendete la pasta brisée in una sfoglia sottile e disponetela in una teglia di 22-24 cm di diametro con il fondo amovibile. Eliminate la pasta in eccesso lungo il bordo, distribuite sul fondo le cipolle schiacciate e coprite con cerchi concentrici di zucchine verdi e gialle alternate. Cuocete la quiche nella parte bassa del forno caldo a 200° per 45 minuti: se le zucchine prendono troppo colore copritele con un disco di carta da forno e fatele dorare solo gli ultimi 10 minuti.

BERE GIUSTO

Per questo menu di anima campagnola, ci affidiamo alla realtà della provincia di Lucca, che ospita da molto tempo una felice convivenza tra varietà indigene e vitigni di origine francese: quando vengono uniti, si esaltano le loro diverse peculiarità dando luogo a nettari dalle tante sfaccettature, molto versatili nell'accostamento al cibo. Per questo possiamo scegliere una solo vino per tutta la parte salata del menu, un Rosato a base di Syrah e Sangiovese: la prima uva è preziosa sulla soave freschezza della quiche e degli spaghetti, mentre la seconda sa contrastare l'intensità del polpo e del coniglio. Sulla torta, invece, è indicata una coppa di Asti spumante .






INSALATA DI CETRIOLI E FRAGOLE

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA NESSUNA
90 CAL/PORZIONE

2 cetrioli – 2 cestini di fragole – 2 limoni verdelli – 80 g di insalata pasqualina – qualche filo di erba cipollina – aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete nel frullatore l'erba cipollina spezzettata con 1 cucchiaio del succo di 1 limone, 1 cucchiaio di aceto, 2 prese di sale, 4 cucchiai di olio e una macinata di pepe: frullate fino ad avere una salsa ben emulsionata.
2 Tagliate a nastro i cetrioli e immergeteli in acqua e ghiaccio. Lavate le fragole in acqua acidulata con l'aceto di mele, scolatele e tagliatele a metà. Lavate il limone rimasto e affettatelo finemente.
3 Lavate l'insalata, asciugatela e mettetela in una ciotola con i cetrioli scolati e asciugati, le fragole e le fettine di limone; condite con la salsa.

SPAGHETTI AL POMODORO CON POLPETTINE DI MELANZANA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

480 g di spaghetti – 2 grosse melanzane – 450 g di pomodori pelati – 4 grossi pomodori secchi – 1 uovo – 4 spicchi d'aglio – amido di mais – pangrattato – origano secco – qualche ramo di origano fresco – olio extravergine d'oliva – peperoncino in polvere – sale

1 Lavate le melanzane,tagliatele a dadini e saltateli in padella con 2 spicchi di aglio in camicia schiacciati e 3 cucchiai di olio. Quando saranno tenere salatele, aggiungete 2 cucchiai rasi di amido di mais, schiacciatele con la forchetta e lasciate raffreddare. Poi unite l'uovo sbattuto e 1 cucchiaio di pangrattato; aggiungete un po' di peperoncino e regolate di sale. Formate delle polpettine e friggetele in poco olio.
2 Spezzettate i pomodori, cuoceteli in una padella ampia con gli spicchi di aglio rimasti sbucciati, i pomodori secchi tritati finemente, 2 cucchiai di olio, sale e origano secco. Dopo 10 minuti, unite le polpette e continuate la cottura per 2 minuti.
3 Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente, spadellateli con il sugo per qalche istante e serviteli con l'origano fresco.

CONIGLIO CON OLIVE E PEPERONI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
290 CAL/PORZIONE

3 cosce e 3 spalle di coniglio – 1 mazzetto guarnito (sedano, porro, timo) – 1 carota – 1 cipolla – 3 peperoni (rosso, giallo e verde) – 60 g di olive taggiasche – 1 limone non trattato – 6 spicchi di aglio nuovo – basilico verde – 2 foglie di alloro – aceto balsamico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Portate ad ebollizione 2 litri di acqua salata con il mazzetto guarnito, la cipolla e la carota pulite. Unite il coniglio e fatello sobbollire per 45 minuti; lasciatelo raffreddare nel brodo.
2 Intanto, abbrustolite i peperoni in forno a 180° per 25 minuti. fateli raffreddare in un sacchetto di carta, poi spellateli, puliteli internamente e tagliateli a falde. Scaldate 6 cucchiai di olio in una padella con la scorza del limone a bastoncini, l'aglio a pezzetti, un po' di basilico e l'alloro. Unite le olive e i peperoni, salate, sfumate con un spruzzo di aceto e cuocete dolcemente per 10 minuti.
3 Disossate il coniglio, unitelo ai peperoni, mescolate regolate di sale se necessario e lasciate intiepidire. Pepate e unite ancora un po' di basilico.

TORTA DI FRUTTA AL PROFUMO DI BASILICO

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 45
300 CAL/PORZIONE

<u>per la pasta</u> 250 g di farina bianca – 50 g di farina di mandorle – 3 cucchiai di zucchero di canna chiaro – la scorza grattugiata di 1/2 limone – 1 uovo – 0,6 dl di olio extravergine d'oliva – 1 dl di vino bianco secco – sale
<u>per la guarnizione</u> 3 pesche bianche – 3 pesche noce gialle – 1 limone – 1 vaschetta di lamponi – 1 vaschetta di mirtilli – 1 mazzetto di basilico – 1 tuorlo – latte – 4 cucchiai di marmellata di limoni – 5 cucchiai di zucchero di canna chiaro

1 Preparate la pasta. Mescolate le farine con una presa di sale, lo zucchero e la scorza di limone. Quindi incorporate prima l'olio, poi l'uovo sbattuto e infine il vino bianco, poco alla volta e ben freddo: lavorate fino al formarsi di un impasto morbido e ben legato. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigorifero per 1 ora.
2 Frullate 6 foglie di basilico con 3 cucchiai di zucchero di canna chiaro. Lavate le pesche e tagliatele a fettine. Stendete la pasta in un rettangolo di 32 x 24 cm e disponetela su una leccarda foderata con carta da forno.
3 Spennellate la parte centrale della sfoglia con la marmellata e alternatevi sopra le fette di pesca lasciando liberi 2-3 cm di bordo. Spruzzatele con il succo di limone e conditele con lo zucchero al basilico, poi unite i mirtilli e i lamponi.
4 Ripiegate i bordi di pasta liberi sul ripieno, spennellateli con il tuorlo stemperato con un cucchiaino di latte e cospargete il tutto con lo zucchero rimasto. Cuocete nella parte bassa del forno scaldato a 180° per 45 minuti. Prelevate la torta aiutandovi con la carta da forno e lasciatela intiepidire su una gratella. Al momento di servire, unite qualche foglia di basilico.

tajine

È IL TEGAME BERBERO DOVE POLLO, AGNELLO O MANZO VENGONO PREPARATI CON ORTAGGI ED ERBE, QUALCHE FRUTTO E TANTE SPEZIE: BASTA LASCIARLI CUOCERE INSIEME E DOLCEMENTE, PERCHÉ IL VERO INGREDIENTE MAGICO È IL SUO CAPPELLO

a cura di Daniela Falsitta, foto Japy/ Sunray Photo





TAJINE DI POLLO CON LIMONI CONFIT E OLIVE

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 90 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

1 pollo da 1,5 kg tagliato a pezzi – 4 cipolle – 6 spicchi d'aglio – 2 grossi limoni confit (in vendita nei negozi di specialità etniche) – 250 g di olive a scelta – 2 bustine di zafferano – 1 cucchiaino di zenzero in polvere – 1 mazzetto di coriandolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate e tritate separatamente cipolle e aglio. Tagliate ogni limone confit in 8 spicchi. Stemperate lo zafferano e lo zenzero in 4 cucchiai d'olio. Disponete i pezzi di pollo in un piatto e cospargeteli di sale e pepe; massaggiate il pollo con l'olio aromatizzato.
2 Mettete una tajine o un tegame di coccio su fuoco vivo con lo spargifiamma, fatevi dorare il pollo con 3 cucchiai d'olio. Trasferite il pollo in un piatto, abbassate il fuoco e fate rosolare le cipolle finché diventano trasparenti.
3 Aggiungete l'aglio, i limoni e il pollo. Versate 3 dl d'acqua, coprite e cuocete a fuoco dolcissimo per 30 minuti; di tanto in tanto, se necessario, staccate la preparazione dal fondo con un cucchiaio di legno senza mescolare. Aggiungete le olive e cuocete altri 30 minuti.
4 Sfornate, regolate di sale, cospargete con il coriandolo spezzettato a mano e servite.

TAJINE DI FARAONA
CON FICHI E MELANZANE
pag.37



TAJINE DI VITELLO CON DATTERI E ZUCCA

PER 6 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 110 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

1,5 kg di spezzatino di vitello – 1 kg di zucca estiva – 300 g di datteri – 3 cipolle – 2 cucchiai di miscela di spezie Ras el Hanout (in alcuni super o negozi di specialità etniche) – 1 cucchiaino di curcuma e 1 di zenzero in polvere – 2 bastoncini di cannella – 2 cucchiai di semi di sesamo tostati – 50 ml di acqua di fiori d'arancio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Disponete i pezzi di carne in un piatto. Salate, pepate e cospargete con la miscela Ras el Hanout, la curcuma e lo zenzero. Mescolate bene la carne nel mix di spezie; sbucciate e tagliate a fette sottili le cipolle.
2 Scaldate 4 cucchiai d'olio nella tajine o in una casseruola di coccio appoggiate su una retina spargifiamma. Rosolate la carne mescolando e poi trasferitela in un piatto.
3 Sempre nella tajine fate appassire le cipolle, aggiungendo un po' d'olio se necessario. Quando saranno trasparenti, unitevi la carne, i bastoncini di cannella e 1/2 litro d'acqua. Salate, pepate e portate a ebollizione.
4 Chiudete con il coperchio e cuocete a fuoco dolcissimo per un'ora rigirando un paio di volte. Nel frattempo immergete i datteri (se volete potete privarli dei noccioli) nell'acqua di fiori d'arancio, girandoli di tanto in tanto. Sbucciate la zucca, affettatela e salatela. Distribuite datteri e zucca sopra la carne, richiudete la tajine e continuate la cottura per altri 30 minuti. Cospargete con i semi di sesamo tostati e servite.





Servono poca brace e tanto tempo, l'ideale per una serata nel deserto, dove la notte arriva troppo presto per aver già voglia di addormentarsi. Tra le dune del Sahara o sui monti dell'Atlante, ovunque i nomadi berberi del Marocco abbiano piantato la loro tenda, la tajine è sempre stata il loro utensile ideale, perché fa prima da tegame e poi da piatto e, se abbinata al suo braciere, persino da fornello. Tuttavia non è solo per la sua praticità che merita il nostro interesse. Chiunque sia stato in Marocco ha fatto esperienza della bontà morbida e succosa delle preparazioni fuoriuscite da questa magica pentola: i tajine, infatti, possono essere di agnello, di pollo, di manzo, di verdure, persino di pesce, ma ciò che li caratterizza è sempre l'armonia del risultato. Anche il nome è sempre uguale d'altronde, così che, indipendentemente dagli ingredienti, ogni ricetta cucinata nella tajine (normalmente detta al femminile) diventerà un tajine (preferibilmente usato al maschile). Per chi ancora non la conosce, la strana casseruola è costituita da un ampio piatto e da un coperchio a cono, che lo chiude perfettamente. Oggi è facile procurarsela anche fuori dal Paese di orgine: i modelli tradizionali costano poco, sono interamente di terracotta e hanno diametri diversi: dai 20 ai 35 cm. Poi vi sono quelli adattati ai nostri fornelli, più cari e resistenti, di ceramica, ghisa e altri materiali, generalmente dotati di un fondo più pesante. In ogni caso, è necessario posarli su uno spargifiamma per ottenere un risultato fedele all'originale. Lentamente, durante la cottura, l'umidità dei cibi sale verso l'alto, lungo lo strano cappello; una volta in cima si raffredda, si trasforma in condensa e ricade, dando luogo a un movimento circolare che non priva di nulla gli alimenti ma piuttosto ne rimescola efficacemente le sostanze e i sapori. Oltre alla carne infatti, tutte le ricette prevedono ortaggi misti tagliati a pezzettoni e molte spezie (tra cui la miscela Ras el Hanout che, acquistabile anche in Italia, mescola tra loro circa 30 piante e si può considerare l'equivalente nordafricano dei curry indiani), nonché erbe aromatiche come prezzemolo e coriandolo. Non solo, benché siano salati, i tajine giocano quasi sempre con ingredienti dolci come uvetta, datteri, fichi secchi e talvolta con il miele, ma un posto d'onore meritano anche i limoni confit, macerati sotto sale e saporitissimi, che si possono trovare già pronti in alcuni negozi di specialità etniche. Infine la tajine, assicura una dieta sana perché richiede pochi grassi ed è molto semplice da utilizzare. Le accortezze sono minime: disporre gli ingredienti a cottura più lenta verso il centro e poi non mescolare, basterà staccare la preparazione dal fondo con una paletta di tanto in tanto.



TAJINE DI KEFTAS
pag.37



TAJINE DI COSCIA DI AGNELLO
CON UVETTA E MANDORLE





TAJINE DI COSCIA DI AGNELLO CON UVETTA E MANDORLE

PER 6 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 6 ORE
500 CAL/PORZIONE

una coscia d'agnello da 1,5 kg – 3 grosse cipolle tritate – 70 g di mandorle pelate – 3 spicchi d'aglio 1 cucchiaio di miscela di spezie Ras el Hanout – 1 cucchiaino di cannella in polvere – 1 cucchiaino di zenzero in polvere – 40 ml di olio extravergine d'oliva – sale – pepe macinato
per l'uvetta 70 g di uvetta – 1/2 cucchiaino di cannella in polvere – 40 g di miele

1 Sbucciate le cipolle e gli spicchi d'aglio e tritateli entrambi tenendoli separati. Disponete le cipolle in una tajine grande o in una casseruola. Mescolate le spezie Ras el Hanout, la cannella e lo zenzero nell'olio; aggiungete un cucchiaino di sale e 1/2 cucchiaino di pepe. Strofinate la coscia d'agnello con l'aglio. Versate l'olio alle spezie su tutta la coscia e distribuitelo bene con le mani; disponete la carne nella tajine.
2 Versate mezzo litro d'acqua, mettete il coperchio e infornate per 5 ore a 160°. A metà cottura girate la coscia e controllate il livello dei liquidi, se necessario aggiungete un po' d'acqua.
3 Preparate l'uvetta: in un tegame portate a ebollizione 200 ml d'acqua con il miele e 1/2 cucchiaino di cannella. Togliete dal fuoco e aggiungete l'uvetta. Mettete tutto da parte.
4 Trascorse le 5 ore, versate nella tajine l'uvetta con il suo succo. Proseguite la cottura per un'altra ora. Servite con le mandorle dorate velocemente in padella e spezzettate grossolanamente.

TAJINE DI KEFTAS

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA
580 CAL/PORZIONE

600 g di macinato di manzo abbastanza grasso (oppure un misto di manzo e agnello) – 650 g di pomodori ben maturi – 60 g di mollica di pane – 100 ml di latte – 3 cipolle – 4 spicchi d'aglio – 7 cucchiai di olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaino raso di zucchero – cumino in polvere – cannella in polvere – 1 mazzetto di coriandolo – 1 mazzetto di menta – sale – pepe macinato

1 Mettete la mollica a bagno nel latte. Sbucciate e tritate 2 cipolle e fatele rosolare in 3 cucchiai d'olio, trasferitele in un recipiente e lasciatele raffreddare. Unite alle cipolle 2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati, la mollica di pane strizzata e la carne. Aggiungete un cucchiaio di cumino, uno di cannella, un cucchiaino raso di sale e mezzo cucchiaino di pepe, quindi la metà del coriandolo e la metà della menta tritati. Mescolate il tutto con le mani impastando bene per amalgamare i condimenti e le erbe al pane e alla carne. Formate circa trenta polpette grandi come una noce.
2 Riscaldate l'olio rimanente in una tajine con una retina spargifiamma o in una padella di ghisa. Fate dorare le polpette a fuoco vivo, un minuto per lato, spegnete e mettetele da parte.
3 Sbucciate e tritate la cipolla rimasta e fatela rosolare nello stesso olio. Riducete i pomodori a pezzetti tutti uguali e uniteli alla cipolla rosolata e trasparente, aggiungete lo zucchero, un cucchiaino di cumino, uno di cannella e gli spicchi d'aglio rimasti tritati. Lasciate cuocere tutto insieme a fuoco lento per 20 minuti, poi salate e pepate. Rimettete le keftas nella tajine, chiudete e cuocete al minimo per 30 minuti, controllando di tanto in tanto e staccando la preparazione dal fondo con un cucchiaio di legno senza mescolare. Scoprite la tajine e, se necessario, fate ridurre il sugo alzando la fiamma. Servite le keftas con la menta e il coriandolo rimasti sminuzzati.

TAJINE DI FARAONA CON FICHI E MELANZANE

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

1 faraona tagliata a pezzi – 2 melanzane – 8 fichi secchi – 4 cipolle – 1 mazzetto di coriandolo – 2 bustine di zafferano – 1 cucchiaino di paprica – 1 cucchiaino raso di zenzero in polvere – 1/2 cucchiaino di peperoncino dolce in polvere – olio extravergine d'oliva – sale fino e grosso – pepe

1 Mescolate le spezie con 4 cucchiai d'olio. Disponete i pezzi di faraona nel piatto e cospargeteli di sale fino e pepe da entrambe le parti, quindi massaggiateli con l'olio aromatizzato. Sbucciate e tritate le cipolle.
2 In una tajine o in una casseruola, fate dorare i pezzi di faraona con 2 cucchiai d'olio. Togliete i pezzi di faraona e aggiungete le cipolle. Abbassate il fuoco e fate rosolare le cipolle finché perdono tutta l'acqua e diventano trasparenti, quindi rimettete i pezzi di faraona, aggiungete i fichi, versate 300 ml d'acqua, coprite e cuocete a fiamma bassa per 40 minuti, controllando di tanto in tanto la cottura e, se necessario, staccando la preparazione dal fondo con un cucchiaio di legno senza mescolare.
3 Tagliate le melanzane a rondelle e dividetele ancora a metà, cospargetele di sale grosso e lasciatele sgocciolare per 30 minuti. Poi strizzatele con le mani e fatele saltare in una padella con qualche cucchiaio d'olio finché sono dorate. Asciugatele su fogli di carta assorbente.
4 Aggiungete le melanzane alla faraona e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Assaggiate il fondo di cottura e regolate di sale. Scoprite la tajine e fate ridurre il fondo di cottura a fuoco vivace. Cospargete di foglie di coriandolo spezzettate e servite, se vi piace, accompagnando con un semolino denso o del cuscus.

Rabatòn piemontesi

TIPICI DELL'ALESSANDRINO, SONO UNA SORTA DI MORBIDI, DELICATI GNOCCHI A BASE DI RICOTTA ED ERBETTE. UNA RARA DELIZIA D'ALTRI TEMPI.

di Paola Mancuso, foto Lhomme/Sunray Photo, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Insieme a ricette sontuose come agnolotti e vitello tonnato, la tradizione piemontese conserva piatti meno conosciuti che appartengono alla cucina contadina di un tempo, sobria perchè di sussistenza. Tra questi, tipici dell'Alessandrino sono i rabatòn, curioso termine dialettale che è difficile tradurre se non utilizzando il generico nome di "gnocco". *Rabatar* significa infatti rotolare, il gesto necessario per dare alle palline di impasto la caratteristica forma affusolata, a mezzo sigaro, delle dimensioni del pollice della mano: 6-7 cm. (lo stesso verbo è all'origine dei rubatà, grissini tipici di Chieri, nel Torinese).

Indizio rivelatore dell'origine povera dei rabatòn sono le erbe spontanee che in origine erano alla base dell'impasto: giovani foglie di ortica, gemme di luppolo e quant'altro si riusciva a reperire facilmente e a costo zero lungo i fossi e ai bordi dei campi; oggi vengono sostituite perlopiù da bietoline, anche miste ad ortica, escludendo erbe di sapore troppo forte, come la catalogna. Mancando la pastosità di patate o farina, per dare consistenza al composto è fondamentale la presenza della ricotta, che in Piemonte si dice *seirass*, altro termine dialettale che fa riferimento al siero da cui viene ricavata dopo la produzione del formaggio. Sodo, asciutto e a grana finissima, il *seirass* era ricavato a partire da latte di pecora, oggi anche misto con quello vaccino, ma comunque difficile da trovare fuori regione, quindi necessariamente sostituito con altre ricotte, tipo la romana.

Nati in una terra storica

Per quale motivo i rabatòn sono considerati tra le preparazioni più rappresentative di Alessandria? Appena a sud della città, la vasta piana tra Tortona e Novi Ligure da sempre è denominata Fraschetta (60 a.C.). Ancor prima di diventare teatro della famosa battaglia di Marengo (1800), pietra miliare della leggenda napoleonica, questa era zona di transumanza dei pastori piemontesi che con le loro greggi raggiungevano i pascoli estivi. Certamente disponevano di ricotta, prodotto fresco e facilmente deteriorabile, che scambiavano con prodotti conservabili. Così, le massaie di questo angolo dell'Alto Monferrato la mescolavano con poco più: erbe selvatiche e aromatiche, una manciata di pane raffermo, qualche uovo, ricavandone un piatto da mangiare molto probabilmente in brodo.

Oggi i rabatòn sono inseriti nell'elenco P.a.t (i prodotti tradizionali) del Piemonte, ma un borgo in particolare, Litta Parodi, all'interno della Fraschetta, ne rivendica la paternità. Qui da vent'anni ha sede la Confraternita du rabatòn che tutela la ricetta originaria.



BERE GIUSTO

LA RICETTA ESPRIME UNA DELICATA SOVRAPPOSIZIONE DI SAPORI E TATTILITÀ. DALLE SENSAZIONI LINFATICHE DEL RIPIENO SI SALE ATTRAVERSO LA DOLCE FRESCHEZZA DELLA RICOTTA E SI COMPLETA IL PERCORSO CON LA SAPIDA RICCHEZZA DEL GRATIN. AL GAVI SPETTA IL COMPITO DI ASSECONDARE LA PROGRESSIONE GUSTATIVA, RINTUZZANDONE LA MUTEVOLE GRASSEZZA, E RESTITUIRE LA COMBINAZIONE AROMATICA PROPRIA DI UNA TERRA CHE VUOLE SENTIRE IL MARE SEMPRE PIÙ VICINO.

INTERVISTA



LA PAROLA ALL'ESPERTO
PER OLTRE 40 ANNI IL CUOCO BEPPE SARDI È STATO ALLA GUIDA DEL GRAPPOLO, STORICO LOCALE DI ALESSANDRIA. OGGI CONTINUA A ESSERE AMBASCIATORE DELLA GRANDE TRADIZIONE ENOGASTRONOMICA PIEMONTESE CON CORSI DI CUCINA E PARTECIPAZIONI IN TV (PAGINA FACEBOOK, BEPPE SARDI CUOCO).

QUALI SONO GLI INGREDIENTI DEI SUOI RABATÒN? ALLA RICOTTA ROMANA MESCOLO UN TRITO FINE DI BIETOLINE PIÙ ORTICA, NON USO IL TARASSACO PERCHÈ DÀ UNA NOTA AMARA. COME ERBE AROMATICHE UN TRITO DI TIMO E MAGGIORANA, MENTRE NON UTILIZZO LA SALVIA PERCHÉ IL SUO FORTE AROMA PUÒ RISULTARE INVASIVO.

QUALCHE CONSIGLIO?
L'IMPORTANTE È CHE L'IMPASTO SIA BEN COMPATTO. LE ERBETTE VANNO STRIZZATE BENE E PASSATE POSSIBILMENTE AL TRITACARNE. SE SI UTILIZZA LA RICOTTA ROMANA, NON È INDISPENSABILE AGGIUNGERE PANGRATTATO. PER ESSERE SICURI DI AVER OTTENUTO LA GIUSTA CONSISTENZA, CONSIGLIO DI FARE LA PROVA IMMERGENDO UN RABATÒN NEL BRODO IN EBOLLIZIONE: SE SI SFALDA, SI È IN TEMPO PER CORREGGERE L'IMPASTO. UNA VOLTA PRONTI, I RABATÒN VANNO MESSI SUBITO IN PENTOLA, SENZA FARLI ASCIUGARE. UNA VOLTA SCOLATI, È MEGLIO UNGERLI IN MODO UNIFORME CON OLIO O BURRO PER NON FARLI ATTACCARE ALLA TEGLIA.

SI POSSONO PREPARARE IN ANTICIPO?
SÌ, UNA VOLTA COTTI E CON LE DOVUTE ACCORTEZZE SI MANTENGONO IN FRIGO PER UN PAIO DI GIORNI, PRONTI PER LA GRATINATURA FINALE.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

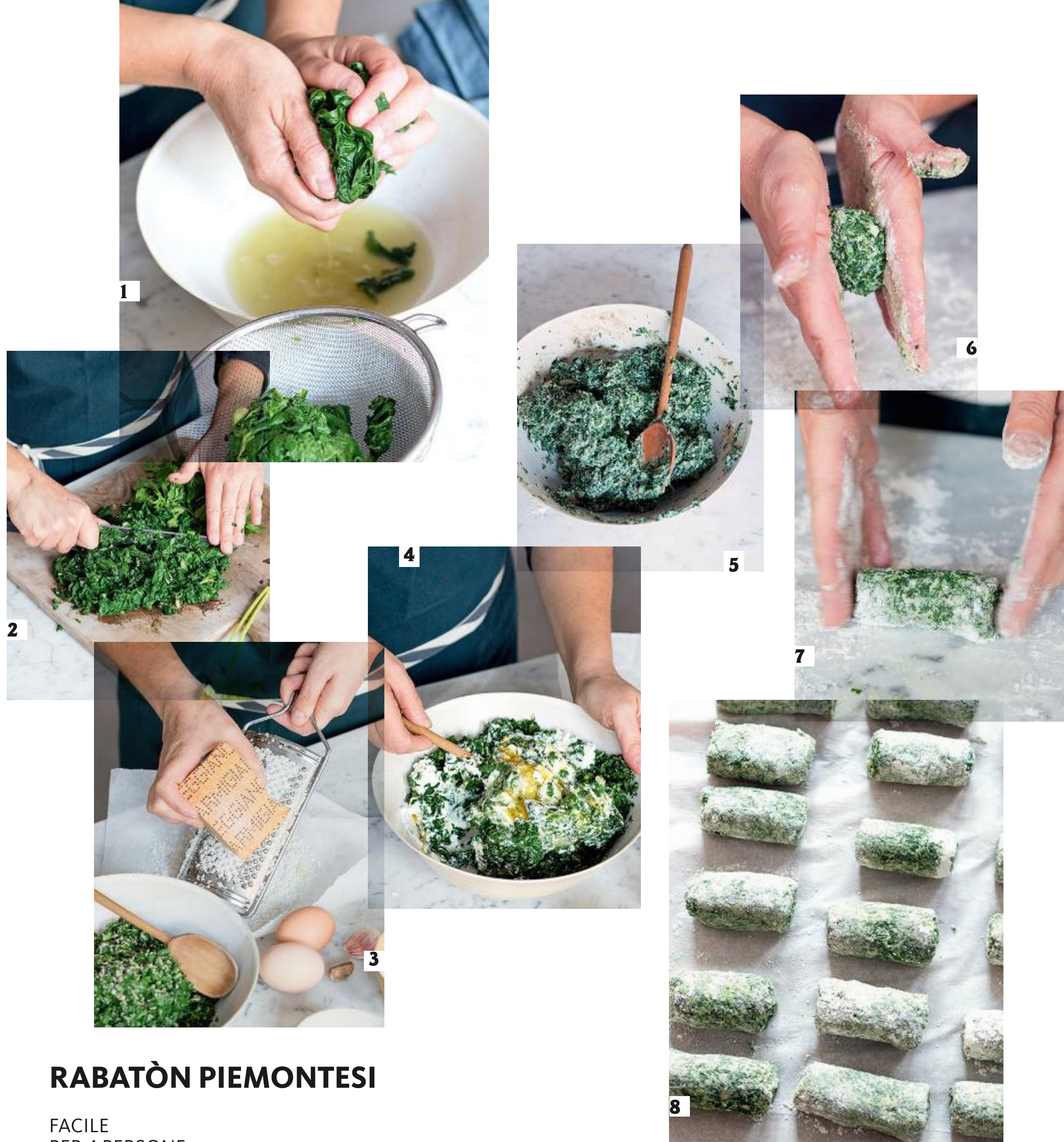
ALCUNI LOCALI DEL TERRITORIO CHE OFFRONO QUESTA SPECIALITÀ. SI CONSIGLIA DI TELEFONARE PER VERIFICARE ORARI E MODALITÀ DI APERTURA

LA PIOLA
Via Poligonia 86, Alessandria, tel. 0131226779
ELEGANTE RISTORANTE CHE OFFRE PIATTI TIPICI DELLA CUCINA PIEMONTESE: CARNE CRUDA DI FASSONA, AGNOLOTTI ALESSANDRINI ALLO STUFATO, TRADIZIONALI RABATÒN DI LITTA PARODI, TERRINA DI CARDI GOBBI.

TRATTORIA I GALLI
Via Isonzo 64, Alessandria, tel. 0131441623
LOCALE INFORMALE RICAVATO DA UNA EX OFFICINA. NEL MENU SONO FISSI INSALATA RUSSA, ACCIUGHE CON BAGNETTO, AGNOLOTTI RIPIENI DI STRACOTTO E RABATÒN. FUORI MENU SI POSSONO TROVARE TIPICITÀ COME LE LUMACHE IN TEGAME.

DA FAUSTO
Località Valle Prati, Cavatore (Alessandria), tel. 0144325387
SULLE COLLINE NEI PRESSI DI ACQUI TERME, UN RISTORANTE (CON RELAIS) CON VERANDA PANORAMICA. IL MENU SEGUE LA TRADIZIONE PIEMONTESE: VITELLO TONNATO AI CAPPERI, RABATÒN AL FORNO, TRIANGOLI DI BORRAGINE ALLA ROBIOLA DI ROCCAVERANO.

TRATTORIA DEI TACCONOTTI
Fraz. Tacconotti, Frascaro (Alessandria), tel. 0131278488
LOCALE INFORMALE CHE DISPONE DI UN BEL DEHORS. IL MENU CAMBIA OGNI SETTIMANA CON MATERIE PRIME SECONDO STAGIONE: TRA GLI ANTIPASITI, GATTAFURA (TORTA DI ERBE E RICOTTA), SUBRICH (CROCCHETTE VERDI) E INSALATA RUSSA. COME PRIMO, MINESTRA DI ERBE SELVATICHE MARITATA O RABATÒN. TRA I SECONDI, VITELLO TONNATO ALL'ANTICA O MILLEFOGLIE DI MANZO, MELANZANE E POMODORI.



RABATÒN PIEMONTESI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI

600 g di bietoline o di erbe spontanee miste (ortica, borragine, luppolo, piattello, silene, papavero, malva) – 250 g di ricotta romana fresca – 1 cucchiaio di maggiorana fresca tritata – 150 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato + quello per condire – 2 uova – farina – burro – pangrattato – noce moscata – brodo vegetale filtrato – salvia – sale – pepe bianco

1 Mondate le bietole (o le erbe spontanee), togliendo le coste, e lavatele. Scottatele in acqua bollente salata, scolatele, raffreddatele sotto il getto dell'acqua fredda e strizzatele bene con le mani per eliminare l'acqua.
2 Tritatele molto fini e pesatene 300 g. Fatele asciugare in una padella per pochi minuti e trasferitele in una ciotola.
3 Incorporate il parmigiano e la maggiorana, mescolando.
4 Unite anche la ricotta, ben scolata, le uova, una grattatina di noce moscata, regolate di sale e pepate.
5 Mescolate bene, incorporando pangrattato sufficiente a ottenere un composto omogeneo e morbido, non troppo asciutto.
6 Prelevate un po' di impasto e, con le mani inumidite, formate tante palline grosse quanto due noci.
7 Fate rotolare ciascuna pallina sulla spianatoia leggermente infarinata in modo da darle una forma cilindrica di 3 cm circa di diametro e 6 cm di lunghezza. Eliminate la farina in eccesso e procedete allo stesso modo fino a esaurire l'impasto.
8 Lessate i rabatòn ottenuti nel brodo in leggera ebollizione, pochi alla volta. Raccoglieteli con un mestolo forato man mano che salgono a galla e sistemateli in una teglia unta di burro. Distribuitevi sopra qualche fiocchetto di burro, cospargeteli con parmigiano Dop grattugiato a piacere e qualche foglia di salvia. Fateli gratinare nel forno già caldo a 190° per una decina di minuti e servite.

VERACE®

WELLNESS BISTROT

IL BENESSERE DELLA BUONA CUCINA

DANILO MAGURNO, a 15 anni muove i primi passi in un ristorante del litorale laziale dove incontra un cuoco che gli fa conoscere le basi della cucina italiana.
A 20 parte per girare la Francia, l'Argentina, il Brasile, l'Inghilterra, Genova.
Dopo varie esperienze in ristoranti importanti e dopo il presidio di molti eventi di un certo spessore nel panorama internazionale decide di aprire Verace a Fiumicino dove porta la sua idea di cucina basata su un concetto chiave della cultura gastronomica italiana: semplicità. Ama definirla cucina di "mercato", il luogo dove ricerca gli ingredienti, rigorosamente stagionali di mare e di terra, dove tutto ciò che finisce nel piatto risulta comprensibile. Nel 2020 si sposta per un nuovo progetto innovativo, presso un importante circolo sportivo romano Villa Aurelia, dove riesce ad affiancare alla sua cucina essenziale ed autentica la ricerca del benessere fisico e mentale, attenzione maniacale lungo tutta la filiera, attenzione su prodotti e su produttori, scelte sostenibili e accostamenti innovativi che sfociano in una proposta unica e funzionale. Offrire il buono e il bello per un'esperienza sensoriale completa.

PROGETTO FOOD AND BEVERAGE PER VILLA AURELIA SC

Il nostro obiettivo è quello di inserire in maniera armonica e come parte integrante del circolo, un luogo in cui si, si offre un servizio di food and beverage, ma anche un luogo in cui ci si rilassa, ci si diverte, e, soprattutto, si socializza.
Il Wellness attività fisica, un'alimentazione equilibrata ed un approccio mentale positivo. Significa scegliere di vivere bene, cercando di coniugare l'antico adagio *"mens sana in corpore sano"*.









Veracewellness

Verace Wellness bistrot



VERACE WELLENSS BISTROT Via dei Bevilacqua, 41 A - Roma
Tel. 06 40415192

Zafferano con bruschetta



...oppure con riso, pasta, carne, pesce, uova, verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite e per saperne di più vai su **WWW.3CUOCHI.IT**

ZAFFERANO 3 CUOCHI

CONDISCILO COME TI PARE

di Barbara Roncarolo



AL TELEFONO

L'esperta risponde

Chef Eva Golia

È il momento di sciogliere i dubbi che avete sempre avuto e ai quali non avete mai trovato risposta. Eva Golia, resident chef della nostra scuola, condivide con voi tutti i suoi trucchi in cucina. La trovate martedì, mercoledì e giovedì dalle 10 alle 12, telefonando o mandando un sms allo 02.82396708.

Correggere gli errori e trasformarli in successi

I segreti dello chef per una riuscita perfetta

Suggerimenti per le preparazioni più complicate

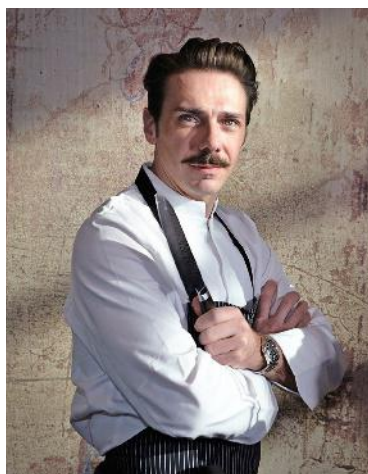
Idee anti spreco

SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE NEFF COLLECTION BRAND STORE C/O DESIGNELEMENTI VIA LAZZARETTO 3 - 20124 MILANO (M1 FERMATA PORTA VENEZIA /M3 FERMATA REPUBBLICA) PER INFORMAZIONI SCRIVI A: info@ scuoladicucinasalepepe.it



VISITA IL SITO scuoladicucinasalepepe.it facebook.com/ ScuolaCucinaSaleePepe







Vi aspettiamo su web e social

SCOPRITE LE NOSTRE ATTIVITÀ

TANTE PROPOSTE DIVERSE

LA SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE SI È FATTA IN QUATTRO! PER STARE SEMPRE CON VOI CI SIAMO TRASFERITI SUL WEB E SUI SOCIAL. POTETE MANDARCI I VOSTRI COMMENTI SU FACEBOOK, GUARDARE LE NOSTRE LEZIONI DI CUCINA SU YOUTUBE E SCOPRIRE LE RICETTE PASSO PASSO NELLE STORIE INSTAGRAM. SE AVETE DUBBI IN CUCINA, INOLTRE, POTETE CONTATTARE TELEFONICAMENTE LA NOSTRA CHEF. RISPONDEREMO A TUTTI I VOSTRI QUESITI AI FORNELLI.

FACEBOOK

I video

Interattivi

I nostri docenti hanno girato tanti video direttamente nelle loro cucine di casa. Su Facebook potete trovarli tutti: sono ricette preparate con ingredienti facili da reperire. Qui alcuni esempi.

SPECIALE PASTA

Farfalle fresche con fonduta di grana padano Dop di Giacomo Edoardo Salmoiraghi

Spaghetti con crema di cavolo cappuccio di Stefano Grandi

Chitarrine con spaghetti di zucchine di Paola Sgadari

DESSERT

Torta delle rose

Torta di tagliatelle

YOUTUBE

Smart tv

Playlist della Scuola

Il canale Youtube di Sale&Pepe si arricchisce con una playlist tutta dedicata ai video dei nostri chef. Potete navigare e trovare le nostre ricette e seguirci in streaming tutte le settimane. Ecco cosa cuciniamo insieme a voi in diretta questo mese.

Delicati fiori di zucca con la ricotta

Un piatto unico semplice e saporito per tutti i giorni: insalata di pollo

Verdure di stagione: zucchine con ripieno ricco

Pasta fredda sfiziosa, da preparare in anticipo per tutta la famiglia

INSTAGRAM

Storie in evidenza

Step by step

Ricette di stagione e grandi classici spiegati in modo chiaro con le foto dei passaggi critici. Su Instagram @salepepe_it ha riservato una storia in evidenza alla sua Scuola di Cucina: per tutto il mese di giugno ogni settimana è disponibile una nuova preparazione.

Cannelloni di crespelle con le zucchine

Arrosto freddo di vitello con verdurine

Fritto misto di mare

Gelato fatto in casa

PRIMI CON IL tonno

FRESCO O IN SCATOLA, È L'INGREDIENTE JOLLY PER PIATTI SORPRENDENTI E SFIZIOSI. DA SERVIRE FREDDI O TIEPIEDI, A PIACERE

a cura di Cristiana Cassé, ricette e foto Archivio Sale&Pepe



FUSILLI CON DADOLATA DI VERDURINE

pag. 48



INSALATA DI FARRO IN SALSA
DI LIMONE E POMODORO

pag.48



PASTA AL RAGÙ CRUDO
CON ZENZERO E PREZZEMOLO

pag. 48

MEZZI RIGATONI IN CREMA DI CANNELLINI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

320 g di mezzi rigatoni – 200 g di tonno al naturale (peso sgocciolato) – 200 g di pomodori ciliegini – 200 g di fagioli cannellini in scatola (peso sgocciolato) – 2 cipollotti – 1 cetriolo – 4 filetti di acciuga sott'olio – 1 mazzetto di basilico fresco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite e lavate i ciliegini, i cipollotti e il cetriolo e riducete tutto a dadini. Mettete le verdure in un colino, salatele e lasciatele sgocciolare per 30 minuti su una ciotola, in modo da recuperare l'acqua di vegetazione.

2 Frullate l'acqua di vegetazione con i cannellini, i filetti di acciuga e 2 cucchiai d'olio: aggiungete acqua per ottenere una crema fluida (circa 5 cucchiai).

3 Cuocete i mezzi rigatoni in acqua bollente salata, scolateli al dente e conditeli con la crema di cannellini, le verdure, il tonno a pezzetti, le foglie del basilico, un filo d'olio e una macinata di pepe.



FUSILLI CON DADOLATA DI VERDURINE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
530 CAL/PORZIONE

320 g di fusilli – 280 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato) – 240 g di ceci in scatola (peso sgocciolato) – 150 g di fagiolini – 1 piccolo peperone – 1 peperoncino verde dolce – 2 coste di sedano – 1 mazzetto di ravanelli – 1 foglia di alloro – 3 rametti di prezzemolo – 1 spicchio d'aglio – 1 cucchiaio di capperi sott'aceto – 1/2 bicchiere di aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite fagiolini, peperoni, sedano e ravanelli, lavateli e riduceteli a dadini. Portate a ebollizione 1 litro d'acqua con sale, aceto e alloro, tuffatevi le verdure e cuocetele per 5 minuti; scolatele ancora croccanti.
2 Sbucciate l'aglio, tagliatelo a metà e strofinatelo sulle pareti di una grossa ciotola. Trasferitevi le verdure ancora calde e i ceci, condite con 3 cucchiai d'olio, i capperi e il prezzemolo lavato e tritato; mescolate bene.
3 Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente e unitela alle verdure. Completate con il tonno a grossi pezzi, pepe e un filo d'olio.

INSALATA DI FARRO IN SALSA DI LIMONE E POMODORO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

200 g di farro – 200 g di tonno fresco in una sola fetta – 1 pomodoro maturo medio – 200 g di pomodorini ciliegini – 1 cetriolo piccolo – 40 g di anacardi tostati – 30 g di spinacini novelli – 1 limone non trattato – 1 rametto di basilico – 1 rametto di menta – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tuffate il farro in acqua bollente salata e cuocetelo per 35 minuti. Scolatelo, mettetelo di nuovo nella pentola e lasciatelo gonfiare coperto per 15 minuti. Intanto pulite e lavate tutte le verdure e il limone. Frullate a crema il pomodoro con 2 fette di limone (buccia e polpa), il succo del limone rimasto, sale e 3 cucchiai d'olio. Condite il farro con metà della salsa ottenuta e la menta e il basilico tritati.
2 Tagliate a cubetti i ciliegini e il cetriolo, salateli e lasciateli riposare. Salate la fetta di tonno e scottatela brevemente in una padella antiaderente in modo da sigillare la polpa su tutti i lati. Trasferitela in un piatto, pepatela e lasciatela intiepidire.
3 Spezzettate grossolanamente gli anacardi e uniteli al farro con le verdure a dadini, gli spinacini e il tonno tagliato a pezzetti. Mescolate e servite con il resto della salsa a parte.

PASTA AL RAGÙ CRUDO CON ZENZERO E PREZZEMOLO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
500 CAL/PORZIONE

320 g di fusilli – 250 g di tonno fresco adatto all'uso a crudo – 2 cucchiai di capperi sott'aceto – 1 mazzetto di prezzemolo (o coriandolo) – 1/2 limone non trattato – 2 cucchiai di salsa di soia – 2 cm di zenzero fresco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tagliate il tonno a dadini regolari. Riducete lo zenzero e metà scorza del limone in una julienne sottilissima. Disponete i tre ingredienti in una ciotola e aggiungete la salsa di soia e i capperi sgocciolati. Mescolate e fate riposare in frigorifero per 15 minuti.
2 Intanto, frullate una manciata di prezzemolo (o coriandolo), con 6 cucchiai d'olio, sale e pepe (tenete qualche fogliolina). Lessate i fusilli in abbondante acqua bollente salata e scolateli al dente.
3 Trasferite la pasta in una ciotola e conditela con l'olio al prezzemolo. Appena prima di servire, mescolate il tonno e la sua marinata con il succo del 1/2 limone e unite il tutto alla pasta. Decorate con il prezzemolo (o coriandolo) tenuto da parte.

INTERVISTA



È buono e fa bene

ABBIAMO CHIESTO A SIMONE LEGNANI, PRESIDENTE DELL'ANCIT (ASSOCIAZIONE NAZIONALE CONSERVIERI ITTICI E DELLE TONNARE), **QUALI SONO LE QUALITÀ DEL TONNO?**
È UN ALIMENTO OTTIMO, ADATTO A TUTTI E ANCHE MOLTO SANO. È RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA 3, SALI MINERALI E VITAMINE (SOPRATTUTTO DEL GRUPPO B).
E QUELLO IN SCATOLA?
GRAZIE ALLE ACCURATE TECNICHE DI CONSERVAZIONE È MOLTO SIMILE A QUELLO FRESCO E LE PROTEINE NOBILI SONO ADDIRITTURA MAGGIORI (4 G IN PIÙ PER ETTO). OLTRE A QUESTO, C'È LA FACILE REPERIBILITÀ E CONSERVABILITÀ, E IL COSTO PIÙ BASSO.
L'OLIO DI CONSERVA SI PUÒ USARE PER CONDIRE?
CERTO, ED È UNO SPRECO BUTTARLO: PER IL TONNO IN SCATOLA VIENE UTILIZZATO OLIO D'OLIVA, A VOLTE ANCHE EXTRAVERGINE (LO SI LEGGE IN ETICHETTA). PURTROPPO, DA UNA RICERCA DOXA/ ANCIT EMERGE CHE SOLO IL 34% DEGLI ITALIANI LO UTILIZZA.
COME VA TRATTATO IL TONNO IN SCATOLA IN CUCINA?
ANDREBBE GUSTATO A TEMPERTURA AMBIENTE E AGGIUNTO FUORI DAL FUOCO: È COTTO E STERILIZZATO CON TECNICHE CHE NON LO ALTERANO; UN ULTERIORE RISCALDAMENTO, MAGARI AD ALTA TEMPERATURA, NON GIOVA. SE NE AVANZA UN PO', VA TENUTO IN FRIGO, BEN COPERTO CON OLIO, PER POCHI GIORNI.





A tavola!

UN VADEMECUM PER ABBINARE L'OLIO A OGNI PIATTO, IN EQUILIBRIO TRA ARMONIA DEI SENSI E PIACERE DEL PALATO

a cura di Livia Fagetti, testo di Luciana Squadrilli

Proprio come accade con il vino anche per l'olio si parla di abbinamenti quando, con la stessa cura riservata alla bottiglia da stappare per accompagnare un piatto, si individua uno specifico extravergine da associare a una pietanza. Con una sola osservazione: al contrario del vino che può essere goduto anche da solo, l'olio è un ingrediente della ricetta e non un complemento: aggiunge qualcosa alla preparazione, esaltandone aromi e caratteristiche.

Generalizzando, per l'extravergine vale la regola della concordanza: prodotti delicati per piatti dai sapori non troppo robusti e oli dagli aromi decisi per pietanze più saporite. Così, possiamo dire che ricette dalla struttura leggera, a tendenza dolce e fresca, come insalate verdi, pesce bollito o crudo, maionese e altre salse delicate, ma anche preparazioni di pasticceria come biscotti e ciambelloni, richiedono oli dal fruttato leggero e dalle note piccanti e soprattutto amare appena percettibili, come un Leccino delicato o un olio da Taggiasca, che non risultano invadenti. Piatti di media struttura e dai sapori bilanciati (legumi, verdure grigliate, crostacei cotti, pesce azzurro o in guazzetto, formaggi freschi) vorranno oli dal fruttato medio, morbidi sul palato e con un buon equilibrio tra amaro e piccante, come blend dalle varietà ben armonizzate. Piatti dalla struttura robusta, a tendenza amara (erbe spontanee, carni alla griglia, salse saporite) reggono oli dal fruttato intenso, con aromi pronunciati e amaro e piccante spiccati, come un Moraiolo umbro o un Frantoio toscano; anzi ne sono valorizzati.

Come ormai si sta affermando anche per il vino, nel caso dell'olio i gusti personali prevalgono sulle regole. Così chi si lascia guidare dal palato e apprezza le sorprese potrà sperimentare i contrasti: un olio piccante darà uno sprint unico a una vellutata di

"FUTURES" PER GLI ULIVI

Da un lato il recupero di oliveti abbandonati, risorsa paesaggistica, culturale e agronomica del nostro Paese; dall'altro l'idea di applicare all'extravergine il concetto dei "futures", cioè dell'acquisto anticipato di un prodotto a condizioni vantaggiose per sostenerne la produzione. Così il Frantoio Presciuttini a Montefiascone (VT) propone il preacquisto dell'olio che sarà ottenuto in autunno dalle piante recuperate. Qualità e origine garantite dalla certificazione Blockchain a cura della StartUp ABCLab di Pisa (frantoiopresciuttini.it)

NOVITÀ: WEBSERIE

Raccontare l'olio extravergine in maniera coinvolgente ai più giovani, usando il loro linguaggio e rendendolo virale attraverso i canali social: lo fa *La Via dell'Olio*, la prima webserie sul tema realizzata da Ismea-Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare. Pubblicata sul canale YouTube IsmeaOfficial, vede quattro giovani – uno chef influencer e tre amiche – in un viaggio tra frantoi e uliveti per conoscere il patrimonio olivicolo italiano, con le sue 500 cultivar di olive e i 46 oli Dop e Igp.

verdure o a una zuppa, senza aggiungere peperoncino; mentre un extravergine amaro ma elegante, come un monocultivar pugliese di Coratina, renderà unica una panna cotta alla vaniglia, smorzandone le note dolci.

Chi vuole andare sul sicuro, si orienterà verso un blend di varietà complementari con un profilo equilibrato, versatile e adatto a molte pietanze. Spesso funzionano bene gli accostamenti territoriali, soprattutto per le ricette tradizionali che si sono plasmate sui prodotti locali: ad esempio i leggeri sentori di pomodoro dell'Itrana laziale sono l'ideale per la panzanella, quelli più marcati di molti oli siciliani esaltano tante saporite preparazioni isolane. Per il pesto ligure - protagonista con ortaggi di stagione della nostra ricetta - è perfetta la delicatezza degli oli da Taggiasca quanto l'intensità di un fruttato medio leggero con un amaro poco evidente. Perché, anche qui, la scelta sta nell'equilibrio tra regole e gusto.

MALTAGLIATI AL PESTO E VERDURE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
25 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
420/PORZIONE

2 grossi pomodori ramati – 300 g di fagiolini – 2 zucchine – 2 cucchiai di pinoli – olio extravergine d'oliva fruttato leggero o medio leggero – sale
per la pasta 220 g di farina 00 + quella per la lavorazione – 2 uova – sale
per il pesto 1 spicchio d'aglio sbucciato – 15 g di pecorino – 35 g di parmigiano reggiano Dop – 25 g di basilico – 50 ml di olio fruttato leggero – 15 g di pinoli – un pizzico di sale grosso

1 Fate la pasta. Impastate la farina con le uova e un pizzico di sale. Avvolgete in pellicola e mettete 1 ora in frigo.
2 Intanto fate il pesto, frullando tutti gli ingredienti nel mixer (o pestandoli in un mortaio).
3 Mondate zucchine e fagiolini; tagliate le prime a rondelle e i secondi a tocchetti. Scottate i pomodori in acqua bollente salata, eliminate buccia e semi e riduceteli a dadini. Tostate i pinoli in una padella antiaderente.
4 Stendete la pasta in sfoglie sottili con l'apposita macchina; tagliatele in losanghe di 3x4 cm e stendeteli sulla spianatoia infarinata.
5 Cuocete fagiolini e zucchine 5 minuti in una pentola con abbondante acqua bollente salata, aggiungete i maltagliati altri 5 minuti. Scolate pasta e verdure (conservando un po' d'acqua) e condite con il pesto stemperato nell'acqua di cottura, dadini di pomodoro, i pinoli e un giro d'olio.



Scelti per la nostra ricetta

Idra, Fattoria Ambrosio 1938, Castelnuovo Cilento (SA)
Questo eccellente monovarietale di Itrana associa i sentori varietali di foglia di pomodoro ed erba tagliata a una nota di basilico e di carciofo, con un piccante ampio e un amaro moderato (500 ml, 22 euro)
Olio extravergine d'oliva Riviera Ligure Dop Riviera dei Fiori, Frantoio Sant'Agata d'Oneglia (IM)
Realizzato con lavorazione a freddo di sole olive taggiasche, ha un fruttato delicato, con note dolci di mandorla e pinolo e un gusto rotondo, con sensazioni di amaro e piccante (500 ml, 14 euro)
Armonia, Frantoio Hermes, Penne (PE)
Armonico (come dice il nome) blend di Cucco e Gentile dell'Aquila dal fruttato medio ha note aromatiche fresche (piselli, erba falciata) con un amaro accennato e un piacevole piccante (500 ml, 14 euro)



FOTO ARCHIVIO SALE&PEPE (3)

Valtellina DI PRELIBATEZZE

HA MOLTE DOC E IGP DA VANTARE QUESTA VALLE CHE NON SI È MAI ARRESA ALL'ASPREZZA DELLA TERRA MA L'HA ABITATA, NEI SECOLI, CON GUSTO, CAPARBIETÀ, INTELLIGENZA, RENDENDOLA BELLA, DOLCE E ANCHE MODERNA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Laura Sommariva, foto di Felice Scoccimarro

Nel nord dell'industriosa Lombardia c'è una valle che ha scoperto il segreto per conciliare produttività e ambiente. È la Valtellina, che si estende parallela ai crinali da est a ovest, racchiusa fra il confine Svizzero, il Parco delle Orobie e quello dello Stelvio. Per chi viene da Milano la sua porta d'ingresso è il Pian di Spagna, nei pressi di Colico, dove l'Adda si getta nel Lago di Como: un tempo paludosa, l'aerea è punto di sosta di molti uccelli migratori. Da qui inizia il Sentiero Valtellina, un percorso di 114 km che costeggiando il fiume tocca Morbegno, Sondrio, Tirano e Bormio. Lungo il sentiero si noleggiano bici e si trovano attrazioni per tutti i gusti: dal Forte Montecchio della Prima guerra mondiale al ponte tibetano più alto d'Europa (a Campo Tartano), dall'antico borgo di Ponte in Valtellina alle incisioni rupestri del Parco di Grosio, con la Rupe Magna, un'estesa roccia alpina con incisioni tra Neolitico ed età del Ferro, ma soprattutto si ammira la varietà dei paesaggi valtellinesi, fatta di pascoli, meleti, vigne, torrenti, cime e boschi. Da sempre importante via di comunicazione fra nord e sud, la Valtellina è stata dominio dei Grigioni svizzeri dal 1512 al 1797, quando Napoleone la separò dall'Engadina, annettendola alla Repubblica Cisalpina. Nonostante questa lunga presenza protestante, la sua popolazione rimase sempre cattolica, edificando nei secoli ben 512 chiese in un territorio di 3.200 km quadrati, ma sviluppando anche specifiche tradizioni enogastronomiche ed eccellenze agroalimentari che, in tempi moderni, sono diventate brillanti ambasciatrici turistiche. *segue >*




PIZZOCCHERI DI TEGLIO
pag.56



Il torrente Bitto che attraversa Morbegno e dà nome al famoso formaggio. In basso, da sinistra: uno scorcio di Ponte in Valtellina, le forme di Casera Dop nella Latteria sociale di Delebio e la Drogheria Motta, a Sondrio.









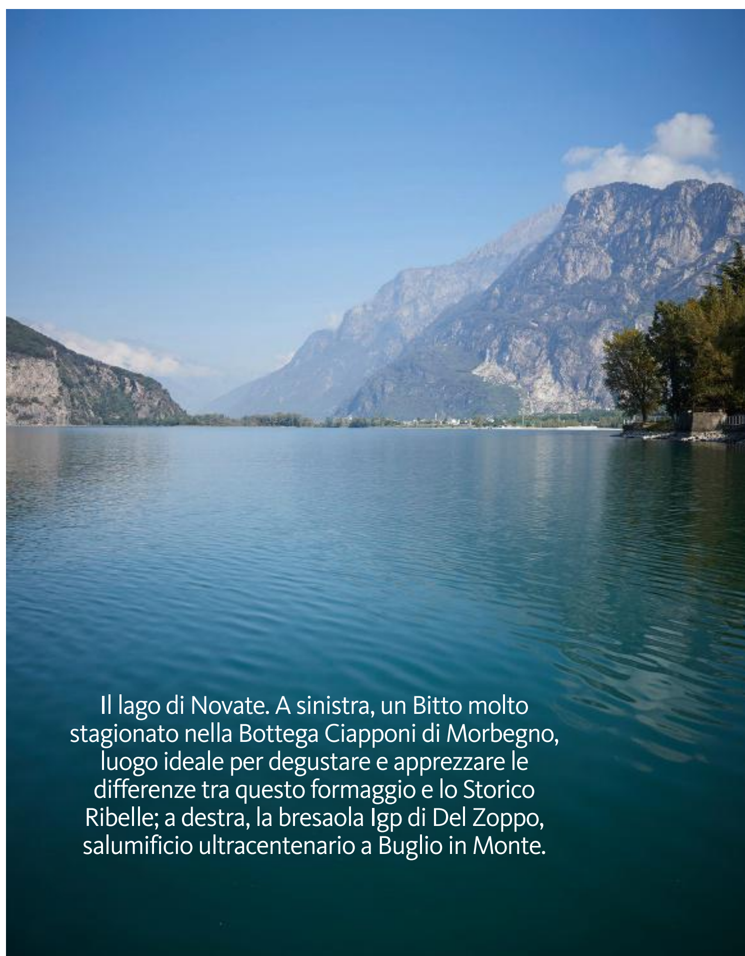
BRASATO AL VALTELLINA DOCG
CON POLENTA TARAGNA

pag. 56



Il caseificio dell'Agriturismo la Fiorida: produce ricotta, caprini, yogurt, mozzarella e burrata alpine, oltre al celebre Valtellina Casera Dop.





Il lago di Novate. A sinistra, un Bitto molto stagionato nella Bottega Ciapponi di Morbegno, luogo ideale per degustare e apprezzare le differenze tra questo formaggio e lo Storico Ribelle; a destra, la bresaola Igp di Del Zoppo, salumificio ultracentenario a Buglio in Monte.



La Valtellina di oggi è espressione di una montagna dove tecnologia e innovazione sono armi efficaci per superare le difficoltà naturali, contrastando lo spopolamento del territorio. La Bresaola Igp della Valtellina è probabilmente l'esempio più eclatante di questa capacità di valorizzare l'antico saper fare tradizionale, trasformandolo in un'opportunità vincente. Sono passati secoli da quando gli Unni calarono a sud, attraversando a cavallo i passi Maloja e Spluga, e portando scorte di carne secca appese alle selle. Da allora i valtellinesi cominciarono a produrne una propria versione stagionata, che ancora oggi continua a Chiavenna con piccole produzioni di Brisaola, dal sapore deciso e leggermente affumicato. La Bresaola della Valtellina, invece, dall'ambito famigliare è cresciuta fino a una produzione annua che nel 2016 ha toccato le 12.700 tonnellate. Prodotti tipici sono poi i formaggi come il Bitto Dop che si produce soltanto d'estate sui pascoli d'alta quota, con latte crudo vaccino intero a cui può essere aggiunto il 10% di latte caprino crudo. Come la Bresaola, il Bitto Dop è un'eccellenza promossa dal progetto Taste The Alps, cofinanziato dalla Comunità Europea. Le regole di questa Dop non hanno mancato, però, di suscitare vivaci discussioni fra i produttori fin dalla sua nascita. Dalla scissione nel 2016 della Val Gerola è nato lo Storico Ribelle, che deve contenere fino al 20% di latte di capra delle Orobie. A Morbegno, considerata la capitale del Bitto, si possono facilmente degustare entrambi. Da non perdere anche la visita (su prenotazione) a Palazzo Malacrida, esempio di rococò dai preziosi affreschi, la collegiata di San Giovanni Battista con la sua maestosa facciata e cantine a volta trasformate in punti di ristoro. L'altro formaggio Dop della valle è il Casera, prodotto tutto l'anno nelle latterie del fondovalle: è' lui il condimento dei Pizzoccheri Igp la cui ricetta è preservata dall'Accademia di Teglio. Risalendo la valle verso Tirano, si ammirano i vigneti esposti a sud, sorretti da 2.500 km di muretti a secco, fondamentali per la conservazione del paesaggio. Accarezzati dalle brezze del lago sono vocati a rossi corposi da uve Nebbiolo: Valtellina Superiore Dop e Docg, Sforzato (passito secco Docg) e Rosso di Valtellina Dop, eccellenze di una viticoltura eroica, condotta ancora oggi quasi interamente a mano. Si possono visitare tutto l'anno le cantine dell'affascinante borgo medievale di Chiuro, mentre risalendo verso Tirano i vigneti verso il fondovalle lasciano spazio ai meleti, un'altra produzione di qualità e Igp. Dalla primavera all'estate regalano al paesaggio il bianco dei fiori e gli spettacolori colori delle mele.



PIZZOCCHERI DI TEGLIO

(Accademia del pizzocchero di Teglio)

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
840 CAL/PORZIONE

400 g di farina di grano saraceno + quella per spolverizzare – 100 g di farina bianca 0 – 200 g di burro – 250 g di formaggio Valtellina casera Dop – 150 g di grana padano Dop – 200 g di coste (oppure fagiolini o verza) – 250 g di patate – uno spicchio d'aglio – sale – pepe

1 Raccogliete le due farine in una ciotola, bagnatele con un po' d'acqua tiepida (circa 2-3 dl) e cominciate a mescolarle, quindi trasferitele sulla spianatoia spolverizzata con grano saraceno e lavorate l'impasto energicamente per circa 5 minuti ottenendo una palla di consistenza elastica e setosa, ma non troppo morbida. Appiattitela, spolverizzatela di farina e tiratela con il mattarello fino a raggiungere uno spessore di 2-3 mm.
2 Ricavate dalla sfoglia tante strisce larghe 7-8 cm, sovrapponetele tra loro a tre per volta, spolverizzatele nuovamente di farina di grano saraceno e tagliatele nel senso della larghezza, ottenendo delle tagliatelle larghe circa 0,5-1 cm.
3 Mondate le coste, sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti; fate lessare entrambi gli ortaggi in una grande pentola con acqua salata per 5 minuti, unite i pizzoccheri e continuate a cuocere per altri 10 minuti. Di tanto in tanto mescolate delicatamente i pizzoccheri per non farli attaccare tra loro.
4 Spegnete e sgocciolate 1/3 dei pizzoccheri e delle verdure con la schiumarola, trasferendoli in una teglia calda, cospargeteli con un po' di grana grattugiato e il casera a scaglie. Sbucciate l'aglio, fatelo rosolare nel burro finché è colorito ed eliminatelo. Proseguite con altri 2 strati alternando pizzoccheri e formaggi, quindi versate il burro all'aglio sui pizzoccheri senza mescolare. Servite ben caldo con una macinata di pepe.

BRASATO AL VALTELLINA DOCG CON POLENTA TARAGNA

(Ristorante Cerere)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 30 MINUTI
1.220 CAL/PORZIONE

1,5-2 k un pezzo di cappello del prete di manzo da 900 g – 150 g di carote – 150 g di cipolla bianca – 150 g di sedano – 1 rametto di rosmarino – 2 chiodi di garofano – 2 foglie di alloro – 1 bottiglia di Valtellina Superiore Docg Sassella – brodo di carne – olio extravergine d'oliva – sale
per la polenta 100 g di farina di mais – 400 g di farina di grano saraceno a media macinatura – 100 g di Valtellina Casera Dop giovane – 100 g di Valtellina Casera Dop stagionato – burro – sale

1 Mondate e lavate le carote, le cipolle e il sedano, tritateli e fateli rosolare in un tegame con qualche cucchiaiata d'olio. Unite la carne e lasciatela dorare bene su tutti i lati. Salate e versate tutto il vino.
2 Unite l'alloro, i chiodi di garofano, il rosmarino e lasciate cuocere a fuoco molto dolce per 2 ore o finché la carne sarà perfettamente cotta e morbida. Se si asciugasse eccessivamente, aggiungete qualche mestolino di brodo di carne.
3 Nel frattempo fate la polenta: mettete sul fuoco una pentola con mezzo litro d'acqua, un ricciolo di burro e sale. Mescolate tra loro le due farine e, quando l'acqua bolle, versatele a pioggia, mescolando con una frusta e facendo molta attenzione a non lasciar formare grumi. Lasciate cuocere a fiamma media per circa un'ora, mescolando molto spesso. Al termine, aggiungete i due tipi di formaggio tagliati a cubetti piccoli e una noce di burro. Sgocciolate il brasato, eliminate i chiodi di garofano e l'alloro e frullate il fondo di cottura con le verdure rimaste. Tagliatelo a fette spesse un cm e servitelo con la polenta, irrorandolo con un po' della sua salsa.

TACCUINO DI VIAGGIO

Ristorante Cerere
Via Guicciardi 7, Ponte In Valtellina tel. 0342 482294 ristorantecerere.it
CAMINO, MOBILI ANTICHI E MENU DI TRADIZIONE NEL LOCALE CHE HA PREPARATO PER NOI IL BRASATO AL VALTELLINA DOCG CON POLENTA TARAGNA.

Agriturismo La Fiorida
Lungo Adda 12, Mantello, lafiorida.com
65 ETTARI DI CAMPI, CASEIFICIO, MACELLERIA, SPACCIO, 29 CAMERE, BEAUTY FARM E DUE RISTORANTI TRA CUI LA PRESÉF, UNICO STELLA MICHELIN D'EUROPA IN UN AGRITURISMO. PER NOI HA CUCINATO I TAROZ.

Antica Osteria Rapella 1886
Via Margna 36, Morbegno, t. 0342 615114
BEL GIARDINO CON PERGOLATO D'UVA FRAGOLA PER QUESTA OSTERIA GESTITA DALLA STESSA FAMIGLIA DAL 1886.

Hotel Posta e Ristorante 1862
grandhoteldellaposta.eu
A SONDRIO, IN UN PALAZZO DELL'800, UN HOTEL CON SPA E RISTORANTE CHE SPOSA TRADIZIONE E CREATIVITÀ E CON UNA PROPOSTA A PREZZO SPECIALE PER IL PRANZO.

Bottega Fratelli Ciapponi
Piazza 3 Novembre, 23, Morbegno
UN NEGOZIO CHE TRABOCCA DELLE ECCELLENZE VALTELLINESI, DAI FORMAGGI AI SALUMI, DAI VINI ALLE GRAPPE. LE CANTINE CUSTODISCONO FORME DI "BITTO STORICO" INVECCHIATE FINO A DIECI ANNI.

Latteria Sociale Valtellina
via Stelvio 139, Delebio, tel. 0342 685368
SPACCIO SEMPRE APERTO DELLA COOPERATIVA DOVE TROVARE TUTTI I FORMAGGI TIPICI.

Raetia biodiversità alpine
Via Piatte 6, Teglio, tel. 349 2641129
AZIENDA AGRICOLA CHE SI OCCUPA DI PRESERVARE LE BIODIVERSITÀ ALPINE DOVE ACQUISTARE PIANTE RARE, ORTAGGI E FARINE ANTICHE.

Giò Porro
S. Carlo, Ponte in Valtellina, gioporro.com
BREASAOLE GOURMET PRIVE DI CONSERVANTI (BRESAOLAZERO®) DA RAZZE BOVINE COME ANGUS E WAGYU. VENDITA ONLINE.



TAROZ VALTELLINESI

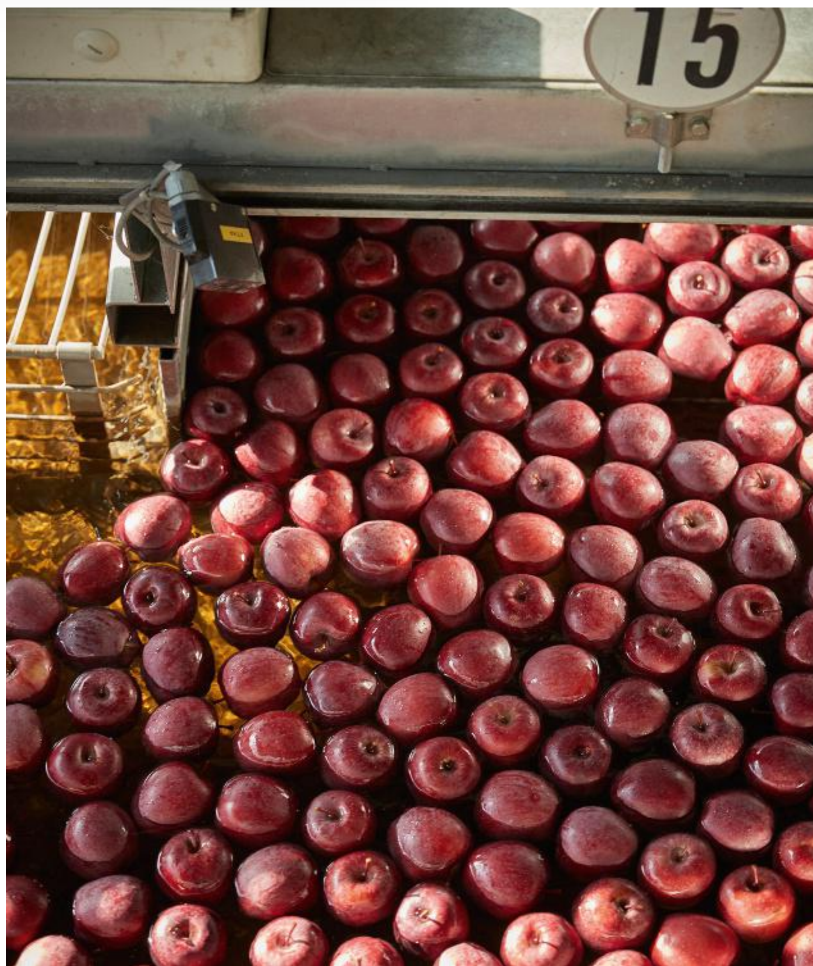
(Agriturismo La Florida)

Sbucciate e tagliate a pezzi 400 g di patate, mondate e lavate 300 g di fagiolini; fateli lessare in acqua salata per 20 minuti. Riducete 220 g di Valtellina casera Dop a scaglie e 150 g di pancetta a striscioline, tritate 1 cipolla. Scolate le verdure: schiacciate le patate con una forchetta e tagliate a pezzetti i fagiolini, unite il casera e coprite per 2 minuti per farlo sciogliere, salate e pepate. Intanto fate soffriggere in una padella la cipolla con 180 g di burro e la pancetta, negli ultimi istanti unite anche qualche foglia di salvia e versate il condimento nel mix di verdure e formaggio ben caldi.



Il Castello di Masegra, a Sondrio, con un museo sui secoli di dominazione dei Grigioni. Sotto, da sinistra: il centro di Morbegno, la lavorazione delle mele di Valtellina Igp presso il Consorzio Melavi e i Basìn de Sundri, impastati con farina di segale, frutta secca e grappa.







le altre polpette

SONO VERDI, ROSSE, GIALLE. MA SOPRATTUTTO VEGETARIANE, ADATTE A UN SECONDO DIVERSO, LEGGERO E SALUTARE. PER CUCINARLE CI SIAMO LASCIATI ISPIRARE DA RICETTE VICINE E LONTANE

testo e a cura di Daniela Falsitta, ricette di Alessandra Avallone, foto Archivio Sale&Pepe

Le polpette non sono solo di carne e il loro grande appeal non dev'essere per forza inversamente proporzionale a leggerezza e digeribilità. Ce lo suggeriscono le nostre ricette regionali più povere, quelle che sanno come riutilizzare il pane raffermo o un misto di verdure rimaste nel frigo (o, un tempo, nell'orto). Non solo, esistono luoghi e culture alimentari che ci hanno insegnato a considerare proprio le specialità vegetariane come più appetitose e adatte a ogni momento della giornata. In Medioriente, per esempio, le polpette più popolari sono i falafel, così diffusi che si comprano per strada e persino nelle stazioni di rifornimento del deserto. In Italia, ci siamo abituati a trovarli nelle rosticcerie turche, i "kebabbari", pronti già da tempo, ma mangiarli appena fatti, ancora caldi e fragranti è una vera scoperta. In questo servizio ne proponiamo una versione con i ceci, ma si possono preparare anche con fave e fagioli: in ogni caso, essendo a base di legumi, assicura un apporto proteico molto simile a quello della carne. Ideali per un pasto vegetariano ma nutriente che metta tutti d'accordo, sono anche le kofta, le polpette originarie dell'India, da non confondere con le omonime specialità arabe, a base di carne. Noi le abbiamo liberamente reinterpretate con un mix di zucchine, formaggio e farina, ma più spesso, a tenere insieme l'impasto e dargli una consistenza ideale, sono solo le patate. Il gusto è molto più neutro di altri cibi indiani in quanto, dopo la cottura, vengono tuffate in un abbondante intingolo di pomodoro, latte di cocco e curry, che gli regala un gusto speziato e delicato allo stesso tempo (il latte di cocco stempera le note forti) molto adatto al nostro palato. Anche le melanzane sono un'ottima base per fare a meno della carne; lo vediamo spesso nella cucina greca. Infornate ancora intere, queste verdure diventano morbide e gonfie e si lasciano lavorare facilmente con ricotta, riso e altri ortaggi. L'importante, per le melanzane, come per le altre verdure ricche d'acqua, è strizzarle molto bene, in quanto da asciutte hanno la consistenza adatta a dare coesione alle polpette, senza neppure ricorrere alle uova.





NOCI DI MELANZANE
E RISO INTEGRALE
pag.64



KOFTA DI ZUCCHINE
AL CURRY
pag.64

FALAFEL ALLE ERBE

PER 6 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
425 CAL/PORZIONE

600 g di ceci secchi – 1 grosso mazzo di erbe miste (prezzemolo, menta, basilico, aneto) – 3 cipollotti – bicarbonato – 1 spicchio d'aglio – 1 cucchiaino di cumino in polvere – 1 peperoncino piccante fresco – 1 cucchiaio di farina di ceci o farina bianca – 2 pomodori rossi – 2 pomodori verdi – 1/2 limone non trattato + 1 cucchiaio del suo succo – 1 cipolla rossa – 18 foglie di lattuga – 150 g di yogurt greco – 1 cucchiaio di aceto di mele – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Lasciate i ceci nell'acqua per tutte la notte. Mondate e tagliate a pezzi i cipollotti tenendo la parte verde più tenera. Frullateli con i ceci scolati, le erbe, l'aglio sbucciato, il cumino, la farina, 1 cucchiaino scarso di bicarbonato, il peperoncino privato dei semi, sale e pepe. Con il mix ottenuto formate circa 18 polpette piatte di 5-6 cm e cuocetele in una padella con un filo d'olio, per 10 minuti, girandole 2-3 volte.

2 Mescolate lo yogurt con l'aceto, 2 cucchiai d'olio, il succo di limone, sale e pepe. Se vi piace, cospargete la salsa ottenuta con semi di sesamo. Affettate i pomodori, il 1/2 limone e la cipolla. Servite i falafel caldi, accompagnati con le verdure, il limone e le foglie di insalata, in cui avvolgerli prima di intingerli nella salsa allo yogurt preparata.







POLPETTE DI VERDURE
CON YOGURT ALLE ERBE

pag.64

CROCCHETTE DI PANE E FORMAGGIO IN SALSA AL POMODORO E RUCOLA

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
285 CAL/PORZIONE

150 g di pane secco (meglio se di grano duro) – pangrattato – 100 g di provola stagionata – 40 g di pecorino grattugiato – 2 uova – 1 bicchiere di latte – 400 g di passata di pomodoro – 1 cipolla – 1 cucchiaio di prezzemolo tritato – 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere – 1 mazzetto di rucola – olio di semi d'arachide – sale – pepe

1 Tagliate a dadini il pane, bagnatelo con il latte e lasciatelo gonfiare per 30 minuti. Sbriciolatelo con le mani o nel mixer a velocità minima. Tritate la cipolla finissima e incorporatene metà al pane, unite 1 uovo sbattuto, il pecorino e, infine, la provola grattugiata.
2 Insaporite con il prezzemolo tritato, il peperoncino, regolate di sale e pepate. Se l'impasto è troppo morbido aggiungete un po' di pangrattato e aspettate 10 minuti prima di formare tante polpettine grandi come una noce.
3 Rosolate la cipolla tritata rimasta in 2 cucchiai di olio extravergine. Unite la passata, salate e fate sobbollire a fuoco moderato per 10 minuti circa. Spegnete e unite una manciata di rucola spezzettata. Passate le polpette nell'uovo rimasto, sbattuto, e nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio bollente, scolatele su carta da cucina e servitele subito con il sugo a parte.



NOCI DI MELANZANE E RISO INTEGRALE

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 90 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

2 melanzane grandi – 70 g di riso integrale (oppure bianco, anche avanzato da precedenti preparazioni) – 1 grossa patata – 150 g di caprino fresco di latte vaccino o ovino – 50 g di grana padano Dop grattugiato – 1 uovo – 1 cucchiaino di origano secco – 4 cucchiai di pangrattato – olio extravergine d'oliva – sale

1 Fate lessare il riso per circa 40 minuti in acqua bollente salata. Scolatelo e lasciatelo raffreddare. Lavate le melanzane e forate la buccia, in più punti, con la forchetta. Infornatele sotto al grill per 30 minuti circa o finché la buccia sarà grinzosa e la polpa tenera. Fatele raffreddare, pelatele mettendo da parte metà della buccia e strizzate la polpa per eliminare l'acqua. Tritate la polpa e le bucce messe da parte con un coltello. Lessate la patata, sbucciatela e schiacciatela con la forchetta.
2 Lasciate sgocciolare il caprino per qualche minuto, quindi riducetelo in crema. Riunitelo in una ciotola con la polpa e la buccia delle melanzane tritate, la patata schiacciata, il riso, il grana padano, l'uovo e l'origano.
3 Impastate il tutto, poi regolate di sale e formate tante palline della dimensione di una grossa noce. Passatele nel pangrattato e rosolatele a fuoco vivo in pochissimo olio. Servitele calde.







KOFTA DI ZUCCHINE AL CURRY

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 60 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

500 g di zucchine – 150 g di feta (oppure ricotta scolata) – 1 cipollotto – 3 cucchiai di pangrattato macinato fine – 1 cucchiaio di farina – 1 cucchiaino colmo di curry – 1/2 cucchiaino di curcuma – 1 spicchio d'aglio – 1 pezzetto di zenzero fresco – 1 cucchiaino di peperoncino dolce in polvere – 300 g di passata di pomodoro – 2 dl di latte di cocco – 1 mazzetto di coriandolo fresco – 1 lime – olio di semi di arachide – sale

1 Mondate, lavate e grattugiate le zucchine, salatele leggermente, fatele riposare 10 minuti e poi strizzatele. Sbriciolate la feta, mondate e tritate il cipollotto, uniteli alle zucchine e amalgamate anche la farina e 1/2 cucchiaino di peperoncino dolce in polvere. Regolate di sale e formate tante polpette rotonde. Passatele nel pangrattato e friggetele in una padella con abbondante olio bollente scolandole su carta assorbente quando sono dorate.
2 Scaldate 2 cucchiai d'olio in un'altra padella, unite un trito fine di aglio e zenzero. Mescolate, versate il pomodoro, il curry e il resto del peperoncino dolce, la curcuma, salate e lasciate cuocere la salsa per 15 minuti con un coperchio.
3 Versate nella salsa il latte di cocco e 2 dl d'acqua calda. Portate e bollore e unite le polpette, il succo di 1/2 lime e fate addensare per qualche minuto. Regolate di sale. Guarnite con le foglie del coriandolo e il lime rimasto, tagliato a spicchi.

POLPETTE DI VERDURE CON YOGURT ALLE ERBE

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
320 CAL/PORZIONE

200 g di ricotta ben scolata – 60 g di pangrattato fine – 120 g di cavolfiore – 80 g di broccoletti – 1 piccola carota – 50 g di patata – 1/2 cipolla – 1 peperoncino piccante – 1 cm di zenzero fresco – 1 manciata di prezzemolo tritato– 1 manciata di menta tritata – 1/2 cucchiaino di curcuma – 1/4 cucchiaino di bicarbonato – 125 g di yogurt intero – olio extravergine d'oliva – sale

1 Mondate, lavate e tagliate grossolanamente il cavolfiore, i broccoletti, la patata, la cipolla, la carota, lo zenzero e il peperoncino, privato dei semi. Tritateli nel mixer, unite la metà del prezzemolo e della menta e azionate ancora l'apparecchio brevemente. Strizzate il trito per eliminare l'acqua di vegetazione. Passate al setaccio la ricotta e mescolatela al trito, in una ciotola, con il pangrattato, la curcuma, il bicarbonato e un pizzico di sale.
2 Formate tante polpette e disponetele in una teglia coperta di carta da forno. Spennellatele d'olio e infornatele a 180° per 15-20 minuti.
3 Preparate la salsa: frullate il prezzemolo e la menta rimasti con lo yogurt e un pizzico di sale. Servite le polpettine, calde o tiepide, con la salsa in una ciotolina a parte.

Con un alleato come il **Frullatore K400 di KitchenAid**, ogni giorno avrai smoothies, zuppe, salse e succhi di frutta da professionista



Colore: Silk Pink

Quando il frullatore scatena la creatività



Colore: Kyoto Glow



Extra utilizzi con gli accessori

Vuoi anche le spremute di agrumi? Vuoi una caraffa ancora più grande? O al contrario mono porzione? Vuoi la caraffa-borraccia che stacchi e porti con te? Trovi tutte le soluzioni nelle opzioni accessori.

Quante volte hai pensato "vorrei mangiare più verdura, frullati o bere drink alla frutta". Ma ti passa la poesia se devi utilizzare uno strumento così così. Se vuoi un vero alleato del benessere punta all'eccellenza. Il Frullatore K400 di KitchenAid ti dà il top da tutti i punti di vista. La potenza del motore è assistita dalla tecnologia Intelli-Speed, che rileva il contenuto e mantiene la velocità ottimale. La lama asimmetrica e la scalanatura interna spingono il composto nella direzione giusta per un risultato semplicemente perfetto, con cremosità mai provata e una consistenza ideale, anche con alimenti tenaci come mandorle, ghiaccio, radici di zenzero, verdure fibrose. I comandi intuitivi ti offrono 5 velocità, 3 programmi preimpostati per tritaghiaccio, bevande ghiacciate, frullato e cicli di pulizia automatica. K400 è solido, di alta qualità e si lava da solo. Per questo lo userai ogni giorno. Lasciati ispirare fin da ora, scegliendo tra 11 nuance, da Pistacchio a Rosso Imperiale, da Ink Blue a Kyoto Glow, il colore 2020. Scopri di più su **kitchenAid.it**

KitchenAid, da oltre un secolo

Ha inventato il primo Robot da Cucina nel 1919, la prima Lavastoviglie nel 1949 ed è da sempre un punto di riferimento per una cucina ben attrezzata e ben arredata. KitchenAid fa parte di Whirlpool Corporation e ha il suo Centro di coordinamento europeo in Italia.

KitchenAid

BERBERÈ



LA RIVOLUZIONE DELLA TRADIZIONE

Nel 2010 Berberè inaugurava la sua prima pizzeria a Castel Maggiore, alle porte di Bologna, dove i due fratelli Matteo e Salvatore Aloe si erano trasferiti dalla Calabria per studiare Economia. L'idea di Matteo e Salvatore era semplice: portare qualità nel mondo della pizza - allora un po' bistrattato. E così si chiesero "come facciamo a fare una pizza buona, sana, digeribile, servita in un modo contemporaneo?".

Dallo studio che è stato necessario per trovare le risposte è nata la pizza Berberè: solo lievito madre vivo e lenta lievitazione per dare alla pizza gusto e profumo, rendendola digeribile e leggera; **farine biologiche** italiane e di tipo semi-integrale; ingredienti di produttori artigianali, quasi sempre biologici; pizza servita già tagliata per invitare ad assaggiare più gusti.

L'ambiente delle pizzerie è colorato e divertente, con wall painting alle pareti, buona musica di sottofondo (ascoltabile su *www.pizzaorvinyl.it*) e un **personale gentile e preparato.**

Berberè conta oggi 15 pizzerie (a Castel Maggiore, Bologna, Milano, Torino, Firenze, Verona, Roma e Londra) e 150 dipendenti: molte giovani ragazze e ragazzi vengono formati per ripetere quotidianamente in ogni locale la preparazione artigianale che garantisce una pizza buonissima e per servirla ovunque con la stessa gentilezza.











Le nostre pizzerie - www.berberepizza.it

di Silvia Bombelli



DELIVERY GREEN

CONFEZIONI SOSTENIBILI

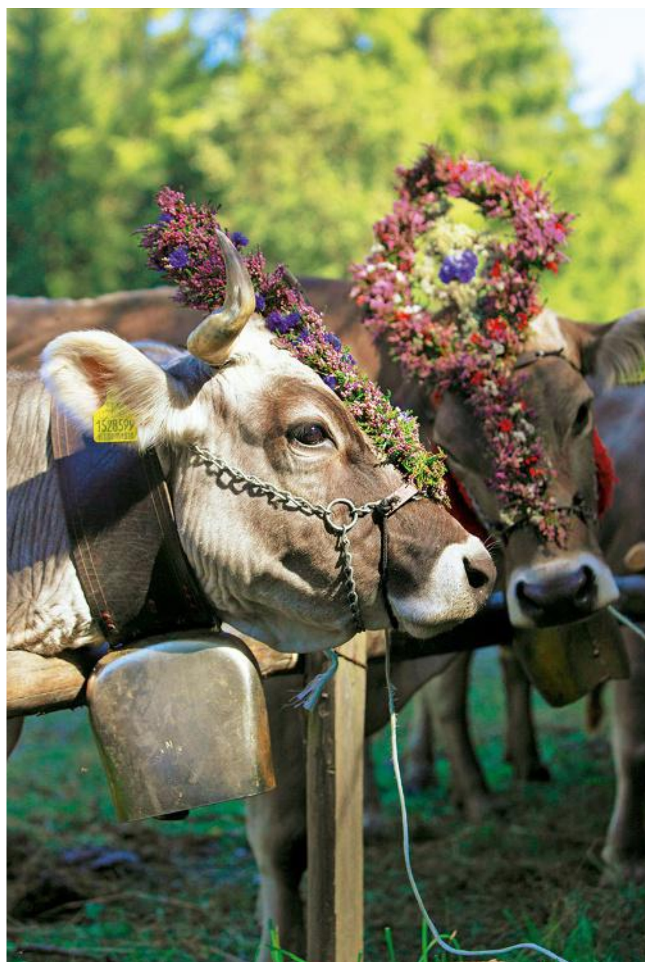
Portare il pasto a casa su due ruote diventa ancora più ecologico se è confezionato nel modo giusto. Per questo Just Eat utilizza contenitori realizzati con alghe marine, polpa di alberi ed erba creando un risparmio, per esempio, di 46.000 bustine di plastica per salse all'anno in una città come Londra. Piadine, panini e kebab sono avvolti in Grass Paper composta al 50% da erbacce e carta a basso impatto ambientale (justeat.it).



CROWFUNDING

ORTO DIDATTICO

Grazie alla raccolta fondi organizzata dall'Università Bicocca per il finanziamento dal basso di progetti lodevoli, il giardino della villa confiscata alla mafia a Rozzano (Milano) torna ai cittadini e diventa un grande orto didattico, con lombricaia per la produzione del compost, corsi per "piccoli" agricoltori e laboratori su ortaggi, piante aromatiche ed erbe mediche (unimib.it).



Pascoli felici

PER IL BENESSERE DI TUTTI

Utilizzo d'acqua e integratori calibrato, antibiotici solo se strettamente necessari (con sospensione dell'uso del latte fino a guarigione), tutela della biodiversità ma, soprattutto, benessere diffuso e condiviso. I bovini gongolano nei prati, gli allevatori si sostengono a vicenda all'insegna della collaborazione, i consumatori acquistano prodotti golosi. È il modello felice delle Latterie Alto Adige, pioniere della formula cooperativa dal XIX secolo. I prodotti sono marchiati Qualità Alto Adige, lavorati entro 24 ore dalla mungitura e, se invenduti, donati al Banco Alimentare. Obiettivo: massimizzare il benessere di tutti, a partire da quello dei bovini, anche ripopolando razze a rischio di estinzione come la Grigio Alpina, a beneficio dell'intera comunità, con il volontariato nelle aziende agricole e le "ambasciatrici del latte" che nelle scuole spiegano ai più piccoli che brucare, produrre e consumare felici e contenti si può (altoadigelatte.com).



VIGNE BIO

Paesaggi frizzanti

I viticoltori di Valdobbiadene hanno creato una "riserva" tra i colli asolani: 10 ettari certificati SQNPI (Sistema di Qualità Nazionale di Produzione Integrata) con il logo di un'ape. Il paesaggio è ancora più verde e l'uva eccellente, tanto da dare vita al primo Prosecco bio e vegan, l'Asolo D.o.c.g Superiore (valdoca.com).



SALVIAMO LE FORESTE

Pasta sensibile

Le nuove confezioni Barilla sono ancora più sostenibili. Riciclabili al 100% con la carta, sono prodotte con cartoncino proveniente da foreste gestite in modo responsabile, finanziando il rimboschimento per ogni acquisto di fibra vegetale (barilla.com).

Lago di Bolsena

IL TERROIR A NORD DI VITERBO DÀ I NATALI A ROSSI, PASSITI E SECCHI, DA ACCOSTARE A CARNI IN UMIDO O DAL GUSTO FORTE E A BIANCHI FRESCHI E FAMOSI, ADATTI AI PESCI DI LAGO

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi



FOTO DI FELICE SCOCCIMARRO

Il più grande lago d'Europa di origine vulcanica offre alla coltivazione della vite un habitat ideale.

«Un paradiso vero», così il poeta romanesco Giuseppe Gioacchino Belli descrisse il vino di Montefiascone nella celebre poesia *Er vino*. Vogliamo credere che volesse riferirsi anche al luogo, alla particolarità del paesaggio e alla bellezza del clima. Il Lago di Bolsena nasce circa seicentomila anni fa dal collasso delle camere magmatiche di alcuni vulcani nel complesso dei Monti Volsini. Questo movimento tellurico ha prodotto l'alveo – si chiama caldera – che progressivamente si è riempito di acqua e col passare dei secoli ha avuto fasi di acqua alta o bassa, fenomeno che ha reso più fertile l'area circostante, portando la terra adatta a ospitare orticoltura e frutticoltura. Un po' più su si trova l'area vitata che possiamo dividere in due macro zone: quella orientale, dalle colline che arrivano fino a 650 metri, e quella occidentale dove si raggiungono i 450 metri. Il terreno è fatto di marne argillose con presenza di sabbie. In alcune condizioni particolari, precisamente nelle "Coste" che risalgono dal Lago in direzione nord orientale, si nota una forte presenza di pietra pomice e basalti.

segue >

SPALLA DI AGNELLO CONFIT AL LIMONE
pag.72

l'abbinamento

IN QUESTO PIATTO LA COTTURA CONFIT HA IL POTERE DI CONSERVARE L'ANIMO SELVAGGIO DELLE CARNI E DI RENDERE LA LORO FIBRA UNA STOFFA SETOSA, PER QUESTO AL VINO È RICHIESTA CAUTELA, PENA IL RISCHIO DI VANIFICARE TUTTO. ED ECCO CHE IL **ROSSETTO DI CORVA GIALLA** SI DISTENDE SICURO, NON AMBISCE A SENSAZIONI MEMORABILI E CUSTODISCE IL GUSTO DEL LIMONE E IL COMPOSTO AROMATICO. L'**ALEATICO DI ANDREA OCCHIPINTI** PARTE DALLA CONDIVISIONE DEL LATO PROFUMATO PER POI ESPLORARE LA POLPA DELL'AGNELLO E RESTITUIRLA TRASFIGURATA NELLA PERSISTENZA DEL GUSTO. CONCRETO È, INFINE, L'APPROCCIO DEL **TRIVIUM DI PODERE ORTO**, ROSSO PAZIENTE E PRECISO, CONSAPEVOLE CHE L'OBIETTIVO PRIMARIO DI UN VINO BUONO È IL MINISTERO DELLA TAVOLA.

LASAGNE VERDI CON RICOTTA E SALSICCIA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 55 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
800 CAL/PORZIONE

300 g di farina 00 – 2 uova – 100 g di spinacini – 250 g di salsiccia al finocchietto – 350 g di ricotta – 50 g di emmentaler – 50 g di Asiago stagionato – 2 mazzi di borragine (150 g) – 1 mazzo di asparagi – burro – olio extravergine d'oliva – sale

1 Scottate gli spinacini al vapore, poi strizzateli e frullateli con le uova, infine versate il composto nella farina disposta a fontana. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere una pasta liscia, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare.
2 Scottate gli asparagi per 3-4 minuti al vapore: tenetene da parte alcuni interi e tagliate gli altri a fettine. Spezzettate le foglie di borragine e scottatele al vapore pochi secondi. Spellate la salsiccia, sbriciolatela e rosolatela in padella con poche gocce d'olio. Stendete la pasta con la macchina e ricavatene dei rettangoli; scottatene pochi alla volta per un minuto in acqua salata, scolateli e stendeteli su carta da forno.
3 Imburrate il fondo di una pirofila e distribuitevi poca ricotta; fate uno strato di pasta e copritelo con ricotta, salsiccia, le fettine di asparagi, borragine, emmentaler a cubetti e Asiago grattugiato. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti, completando con gli asparagi interi e fiocchetti di burro. Infornate a 190° per 25 minuti.

l'abbinamento

LA RICETTA APPASSIONA PERCHÉ RIASSUME LA CROCCANTE FRAGRANZA DEI VEGETALI E LA UNISCE A UNA TENEREZZA GRASSA E SONTUOSA, LASCIANDO VIVERE L'INDIVIDUALITÀ DI CIASCUN INGREDIENTE. SFIDA CHE ESALTA LA RUSTICITÀ DEL **BIANCO LE COSTE**, AL QUALE ARRIDE LA PRESENZA DELLA SALSICCIA. È INVECE IL FERRO DEGLI SPINACI IL PUNTO D'INCONTRO CON LA MINERALITÀ DEL **CANAJO DEL VINCO**, ROSSO CAPACE DI ENTUSIASMARE PER IL SUO MODO SCHIETTO E SENZA MEDIAZIONI. IL **BIANCO DELLA CANTINA ORTACCIO** VA IN PROFONDITÀ, RIVELA COME DIVENTI PIACEVOLMENTE COMPLESSA UNA LASAGNA CHE SOLO ABBIA RIPOSATO UN PO' PIÙ DEL PREVISTO, IN UNA FUSIONE GENTILE E GENEROSA, UNA PICCOLA MACCHINA DEL TEMPO.



FOTO ARCHIVIO SALE&PEPE (2)

È altresì significativa la generale presenza di microelementi minerali che vanno a caratterizzare il sapore di tutto ciò che la natura produce di commestibile - pensiamo ad alcuni vegetali e frutti - e che spicca nella lunghezza gustativa dei vini. Il ruolo del Lago di Bolsena è tra gli altri quello di termoregolatore stagionale, tanto che, a dispetto dell'inevitabile umidità, possiamo annotare un'invidiabile circolazione d'aria: pensiamo per esempio al vento del tramonto che dona all'atmosfera una suggestione limpida, vivissima e imprevedibile.

Gli inverni possono esporre a un freddo pungente, le primavere sono miti, le estati calde, afose solo nelle parti piane, tanto che l'aspetto saliente è la sensibile escursione termica tra il giorno e la notte nelle zone vitate.

L'area complessiva che ci interessa copre circa 4.500 ettari nel nord della provincia di Viterbo, al confine con quella di Siena. I comuni significativi sono nove: Bolsena, Capodimonte, Grotte di Castro, Latera, Marta, San Lorenzo Nuovo, Trevinano, Gradoli, dove si trova la denominazione di origine controllata del rosso passito Aleatico, e Montefiascone, dove c'è quella consacrata al vino bianco secco, il celebre Est! Est!! Est!!!.



ARBORELLE IN CARPIONE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
235 CAL/PORZIONE

300 g di arborelle (o altri pescetti di lago) – 2 cipolle bianche – 1 carota – 2 spicchi di aglio – 2 foglie di alloro – 30 g di pinoli – 40 g di uvetta – 20 g di zucchero – 50 g di farina – 3 dl di vino bianco – 1 dl di aceto di vino bianco – olio per friggere – sale

1 Eviscerate le arborelle, lavatele e tamponatele con carta da cucina. Infarinatele, friggetele in abbondante olio bollente, sgocciolatele su carta da cucina e salatele. Tenete da parte 2 cucchiai di olio di frittura.
2 Pulite le cipolle, la carota e l'aglio, tagliateli a filetti e friggeteli nell'olio tenuto da parte. Quando le verdure saranno morbide, salatele, abbassate la fiamma e unite il vino, l'aceto, l'uvetta, i pinoli e lo zucchero. Mescolate e, appena il sugo inizia a sobbollire, togliete dal fuoco.
3 Disponete le arborelle e le verdure a strati in una terrina, irrorate con il sugo caldo e unite l'alloro. Lasciate riposare il carpione per 2 giorni in frigorifero prima di gustarlo. Se vi piace, al momento di servire, profumate con prezzemolo tritato.

l'abbinamento

LA CONTENUTA QUANTITÀ DI ACETO E LA PRESENZA DI ALTRI INGREDIENTI CONSENTE A PICCOLI PESCI IN CARPIONE DI VIVERE UN ACCOSTAMENTO SERENO E VIRTUOSO. IL **BIANCO DI MARINI GEORGEA** FUNZIONA GRAZIE ALLA SENSAZIONE MORBIDA DELL'IMPATTO GUSTATIVO, MOMENTO CRUCIALE PER LASCIARE CHE IL VINO E IL CIBO POSSANO VIAGGIARE INSIEME FINO ALLA FINE. IL VIVIDO **ROSATO LA VILLANA** SI PRENDE IL RISCHIO DI INCIDERE SULLA POLPA DEL PESCE: PIACERÀ A COLORO CHE AMANO I CONTRASTI E NON NE TEMONO GLI EFFETTI PUNGENTI. PIÙ REGOLARE LA RELAZIONE CON L' **EST! EST! EST! TERRE DE' PURI**, CHE COMINCIA GRADUALMENTE E CONQUISTA MANO MANO CHE NE SE NE COMPRENDE LA VICINANZA TATTILE ED EMOTIVA.

All'interno di questa fase di rinascita, il territorio sta offrendo una varietà di tipologie che per anni sono appartenute soltanto alla quotidianità contadina e ora finalmente raggiungono un pubblico più ampio.

Pensiamo all'Aleatico secco, ottenuto da uve fresche, che rivela la rara coincidenza tra un'espressione aromatica esuberante e una piena energia gustativa da accostare a carni in umido e ad alcune rustiche preparazioni a base di interiora. È notevole il livello dei bianchi ottenuti dalle caratteristiche uve del vino di Montefiascone e di Bolsena che sono presenti in tutta l'area: Procanico, Rossetto, Malvasia Lunga e del Lazio, vinificati sulle bucce e adatti alle intense ricette con i pesci del Lago, lattarino, persico, coregone e tinca.

Poi c'è il vino rosso Cannaiola, caratteristica di Marta e Capodimonte, un tempo quasi solo dolce e che ora nella versione asciutta è tra i migliori interpreti della cucina vegetariana. Mentre il Sangiovese, che assume una peculiarità diversa da quella toscana, ed è conosciuto come Greghetto, fa da base a uvaggi con Canaiolo e Ciliegiolo per dare vini rossi tesi, capaci di evolversi e meritevoli di carni dal gusto forte, come quelle ovina, caprina ed equina.

le nostre scelte

9 bottiglie scelte privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Rossetto Corva Gialla, Lubriano (Vt), 333 5200727, € 17
Il terroir dei vigneti di Sangiovese, sul versante occidentale del Lago, conferisce sentori di terra e funghi; il convinto slancio gustativo merita l'abbacchio alla cacciatora.



Alea Viva Andrea Occhipinti, Montemaggiore Gradoli (Vt), 335 5789773, € 18
Questo è il luogo dei vigneti di Aleatico, da cui il vino trae una congiunzione aromatica e salina. Da provare su arrosti di carne profumati da spezie ed erbe.



Trivium Rosso Podere Orto, Trevinano (Vt), 0763 476091, € 30
Alberelli di Sangiovese donano un vino significativo nel profilo odoroso e serio nella struttura sapida. A lui appartengono le più elaborate ricette a base di agnello.



Bianco Az. Agr. Le Coste Gradoli (Vt), 328 7926950, € 24 - Alberelli di Procanico e Malvasia di Candia, fermentazione con macerazione in tini di rovere: il risultato è un vino ambrato da primi con sughi di carne (anche interiora).



Canajo Il Vinco Montefiascone (Vt), 328 2061837, € 15
Rosso rubino, sa di rabarbaro e genziana che si riversano nella reattiva dinamica del sapore; la stoffa è duttile, ideale su un articolato menu di terra, profumato e ben condito.



Bianco Dritto Cantina Ortaccio Latera (Vt), 331 1015786, € 15 - È un Procanico ambrato e solare; il profumo di pesca, erbe e agrumi consegna in bocca una sensazione grassa ma non molle, perfetta con la tenerezza del vitello tonnato.



Bianco Zero8 Marini Georgea, Gradoli (Vt), 392 8749561, € 17
I vigneti di Procanico sono sulle "Coste" di Gradoli; il colore è ambrato, il sapore è morbido e accoglie i cibi in carpione; la lieve tannicità tiene in equilibrio le parti unte.



Rosato La Villana Soc. Agr. Vallegara, Gradoli (Vt), 389 8487200, € 15
Il profilo di questo Aleatico è giocato sulla freschezza; rosa tenue il colore, il naso sa di frutta rossa e fiori, il sorso è leggiadro, adatto a paste fresche con pesti di primavera.



Terre de' Puri Est! Est!! Est!!! Villa Puri- Bolsena (Vt), 0761 826148, € 11 - Il frutto di due raccolte, una a piena maturazione e una da acini appena appassiti, crea una fusione vivida con quella più lasciva, ideale su insalate di pesci lacustri.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

Per il sommelier che è in voi ECCO ALMENO CINQUE TIPOLOGIE CHE MERITANO UNO SPECIFICO CRITERIO DI SERVIZIO. I BIANCHI VINIFICATI SENZA LE BUCCE VANNO A TAVOLA A 10° E, SALVO RARI CASI, DANNO IL LORO MEGLIO NEI PRIMI 3-5 ANNI DI VITA. SERVIAMO A 12-14° I ROSATI E I VINI COLOR GIALLO-AMBRA OTTENUTI DALLA MACERAZIONE SULLE BUCCE, SPECIALITÀ CHE POSSONO DARE IL LORO MEGLIO DA GIOVANI, MA ANCHE CON 5-7 ANNI DI EVOLUZIONE. I ROSSI DA ALEATICO SI ESPRIMONO BENE TRA 14 E 16°, PIÙ FRESCA LA VERSIONE DOLCE CHE PERALTRO SI PERMETTE AFFINAMENTI CHE SUPERANO IL DECENNIO. GLI UVAGGI A BASE DI SANGIOVESE FUNZIONANO A 16-18° E POSSONO GENERARE IL PROPRIO BOUQUET IN 5-8 ANNI D'INVECCHIAMENTO.





SPALLA DI AGNELLO CONFIT AL LIMONE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 130 MINUTI
800 CAL/PORZIONE

1 kg di spalla di agnello – 1 spicchio di aglio – 1 mazzetto di santoreggia – 1 bicchiere di vino bianco – 2 limoni non trattati con le foglie – 1,5 l di olio extravergine d'oliva – sale – pepe in polvere e in grani

1 Schiacciate l'aglio con una macinata di pepe e 3-4 grani di pepe pestati. Strofinate la carne con il composto aromatico, quindi unite metà della santoreggia e bagnate con un filo di olio e il vino. Coprite con la pellicola e lasciate riposare per almeno una notte in frigorifero.
2 Sgocciolate la carne dalla marinata e trasferitela in una casseruola da forno. Unite l'olio, mettete sul fuoco e scaldate la carne fino a quando l'olio inizia a sfrigolare, rosolandola su tutti i lati.
3 Trasferite nel forno caldo a 100° e cuocetela per 2 ore, rigirandola di tanto in tanto. A mezz'ora dal termine della cottura unite la scorza di 1 limone e l'altro limone tagliato a pezzetti, 2-3 foglie di limone e la santoreggia restante. Sgocciolate la carne dall'olio e lasciatela sgocciolare su una gratella. Salate, pepate a piacere e servite.

food style lovers

NOVITÀ E TENDENZE DA SEGUIRE SU INSTAGRAM

di Barbara Roncarolo

LA CUCINA È CREATIVITÀ E SCAMBIO DI IDEE. ECCO PERCHÉ AMIAMO CURIOSARE TRA LE VOSTRE FOTO E DARVI SPAZIO



SCELTA DAI LETTORI

Pollo o coniglio?

Dorate e appetitose, le ricette di pollo e coniglio di Sale&Pepe di maggio sono state apprezzate su Instagram e non solo. Nei commenti ci raccontate che le avete cucinate e avete fatto un figurone.



I REPOST DI SALE&PEPE

FRULLATO DI LAMPONE E AVENA LEGGERO E GOLOSO INTERPRETATO DA @SILVIA_AIVLIS_77. LO RICONOSCETE? ERA NEL SERVIZIO DEL MESE SCORSO DEDICATO ALLE COLAZIONI.



LO SCATTO DEL MESE

Plum cake ai piselli



"Sfogliando il numero di maggio, ho visto quel delizioso cake con piselli e mi ha ricordato una delle mie ricette preferite di qualche anno fa. Mi è venuta voglia di rifarlo, con qualche variante" Giovanna, nota sui social come @lacuocaeclettica, ha utilizzato la scamorza e lo yogurt al basilico. Ha condiviso la ricetta su Instagram e su lacuocaeclettica.it. I suoi profili meritano una visita, perché ricchi di storie e piatti appetitosi.

OLTRE 5000 VISUALIZZAZIONI

PASTA FRESCA

Che successo i nostri ravioli con caprino e zucchine cucinati da Martina e Gabriele di @spignattandoblog!



IN EVIDENZA

I vostri Sale&Pepe

Ci avete mostrato i vostri Sale&Pepe, portandoci con voi in cucina e nei vostri salotti. Siete tantissimi: è bello sapere di essere fonte d'ispirazione. Vi abbiamo ripostato nelle stories. Qui @maruskafiengo.



CUCINATO DA VOI

Pani fragranti, profumati e persino decorati. Le nostre lettrici hanno panificato con straordinaria creatività. Ecco: @nicolettapalmas, @madewithsourdough, @eleonoratiso e @inbaitaealtrestorie.

SFOGLIA fotografa condividi

QUANDO CUCINATE O TROVATE INGREDIENTI E DETTAGLI IN STILE SALE&PEPE, POSTATE LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM CON #FOODSTYLELOVERS E @SALEPEPE_IT

frutti di

TORTA AL LIMONE
CON CREMA AI FRUTTI MISTI

pag. 84

MIRTILLI, RIBES, FRAGOLINE, MORE E LAMPONI: LE BACCHE PIÙ SUCCOSE E COLORATE AFFONDANO IN CREME VOLUTTOSE E FARCISCONO TORTE SUPER GOLOSE

a cura di Silvia Tatozzi, foto Czerw/Sunray Photo

bosco



CROSTATA MERINGATA CON RIBES

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
680 CAL/PORZIONE

per la pasta frolla 125 g di farina 00 + quella per il piano lavoro – 15 g di farina di mandorle – 45 g di zucchero a velo – 75 g di burro morbido + quello per lo stampo – 1 tuorlo – 1 baccello di vaniglia **per la farcitura** 250 g di pesche bianche – 130 g di zucchero – 50 g di ribes – 1 limone – 2 cucchiai di amido di mais **per la meringa** 150 g di zucchero a velo – 3 albumi

1 Per la pasta frolla. Dividete il baccello di vaniglia a metà, in senso orizzontale, e prelevate i semini con un coltellino. Lavorate in una ciotola il burro con lo zucchero a velo. Aggiungete la farina 00, la farina di mandorle, il tuorlo e i semini di vaniglia, e impastate fino a ottenere un panetto omogeneo. Avvolgetelo in pellicola e trasferitelo in frigo 2 ore.
2 Intanto preparate la farcitura. Sbucciate le pesche, togliete il nocciolo e frullate la polpa nel mixer con 50 ml di acqua. Unite l'amido di mais e frullate ancora. Versate il composto in una casseruola, aggiungete lo zucchero e il succo del limone e cuocete per circa 15 minuti a fuoco basso. Unite i ribes, mescolate e continuate la cottura per altri 5 minuti fino a quando il composto si sarà addensato. Scaldate il forno a 180°.
3 Stendete la pasta frolla sul piano di lavoro infarinato a uno spessore di circa 5-6 mm, trasferitela in uno stampo da crostata imburrato e infornate per 20 minuti. Sformate la base di frolla su una gratella e lasciatela raffreddare. Infine, guarnitela con il composto di frutta e trasferitela in frigo.
4 Per la meringa. Montate gli albumi con le fruste elettriche fino a quando diventano sodi. Unite lo zucchero a velo e montate ancora; distribuite il composto sulla torta e fiammeggiate con un cannello da cucina (oppure passate la torta per 2-3 minuti sotto il grill del forno). Tenete la torta in frigo fino al momento di servirla.



MOUSSE DI FRAGOLINE DI BOSCO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
130 CAL/PORZIONE

375 g di fragoline di bosco – 50 g di zucchero semolato – 200 ml di panna fresca – 1 cucchiaio di mascarpone – 12 g di gelatina in fogli – 1 limone

1 Mettete a bagno i fogli di gelatina in una ciotola con acqua fredda. Lavate le fragoline, spremete il limone. Frullate 250 g di fragoline con il succo del limone e 25 g di zucchero.

2 In un pentolino riscaldate 1/3 della purea ottenuta e incorporate la gelatina sgocciolata e strizzata. Unite poi la purea tenuta da parte e trasferite il composto in frigorifero.

3 Versate la panna ben fredda in una ciotola, aggiungete il mascarpone e lavorate con le fruste elettriche fino a ottenere un composto molto compatto. Incorporate lo zucchero rimasto continuando a mescolare con le fruste; infine unite la purea di fragole e mescolate ancora fino a ottenere un composto omogeneo.

4 Distribuite la mousse preparata in 4 coppette e trasferitele a rassodare in frigorifero per almeno 4 ore. Al momento di servire decorate le mousse con le fragoline di bosco rimaste.



COBBLER CON MIRTILLI E CREMA AL LIMONE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
640 CAL/PORZIONE

per la base 500 g di mirtilli – 2 cucchiai di zucchero di canna **per la copertura croccante** 40 g di farina di mandorle – 125 g di farina 00 – 100 g di burro salato a temperatura ambiente – 50 g di zucchero semolato – 1 baccello di vaniglia – 1 cucchiaino di lievito per dolci **per la crema** 200 g di formaggio spalmabile tipo Philadelphia – 30 g di zucchero semolato – 1 limone non trattato – 150 ml di panna fresca

1 Preparate la copertura. Scaldate il forno a 180°. Incidete il baccello di vaniglia, in senso orizzontale, e prelevate i semini con un coltellino. Mescolate in una ciotola la farina di mandorle e la farina 00, il lievito, lo zucchero e i semini di vaniglia. Aggiungete il burro morbido e mescolate gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.
2 Per la base, lavate i mirtilli, asciugateli e divideteli in 4 cocottine da forno. Spolverizzate con lo zucchero di canna e infornatele per 5 minuti; poi distribuite su ciascuna il composto preparato e continuate la cottura in forno per circa 20 minuti o finché risulterà leggermente dorato in superficie.
3 Intanto preparate la crema. Grattugiate la scorza del limone e spremetene il succo. In una ciotola montate la panna ben fredda. In un'altra ciotola montate il formaggio spalmabile con lo zucchero, il succo e la scorza del limone, poi incorporate gradualmente la panna. Sfornate le coccottine, lasciatele un po' intiepidire e servitele con la crema al limone preparata.



PAVLOVA AI LAMPONI E ALLE ROSE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 155 MINUTI
470 CAL/PORZIONE

per la meringa 250 g di zucchero semolato – 4 albumi – 1 cucchiaio di amido di mais – 1 cucchiaino di succo di limone – sale
per il coulis di lamponi 150 g di lamponi – 50 g di zucchero semolato – 1 limone
per la chantilly alle rose 250 g di lamponi – 30 g di zucchero semolato – 400 ml di panna fresca – 2 cucchiai di mascarpone – qualche goccia di aroma naturale di rose

1 Per la meringa. Scaldate il forno a 100 °. Con le fruste elettriche montate gli albumi a neve. Unite lo zucchero, l'amido di mais, un pizzico di sale e il succo di limone, e continuate a montare fino a ottenere un composto omogeneo.
2 Posizionate un anello da pasticciere da 25 cm di diametro sulla placca del forno ricoperta con carta da forno e versatevi all'interno il composto.
Livellate la superficie con il dorso di un cucchiaio creando un piccola cavità al centro, sfilate l'anello e infornate per 150 minuti; terminata la cottura, lasciate raffreddare nel forno con lo sportello semi aperto.
3 Per il coulis di lamponi, spremete il limone. In una casseruola mescolate i lamponi, il succo di limone e lo zucchero. Portate a ebollizione e cuocete per 3 minuti; frullate il composto e infine passatelo attraverso un colino a maglie fitte per eliminare i semi. Tenete da parte in frigorifero.
4 Per la chantilly alle rose. Montate la panna ben fredda con il mascarpone; aggiungete lo zucchero semolato e alcune gocce di aroma di rose. Riempite la cavità della meringa con la crema chantilly, guarnite con i lamponi e il coulis di lamponi e, a piacere, spolverizzate con zucchero a velo.





TORTA AL LIMONE CON CREMA AI FRUTTI MISTI

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
COTTURA 40 MINUTI
460 CAL/PORZIONE

per il pan di Spagna 160 g di zucchero + quello per gli stampi – 8 uova – 80 g di farina 00 – 80 g di amido di mais – 2 limoni non trattati – burro
per la crema 150 g di fragole – 100 g di lamponi – 50 g di mirtilli – 50 g di more – 50 g di ribes – 2 limoni non trattati – 200 g di mascarpone – 750 ml di panna fresca fredda – 60 g di zucchero

1 Preparate la torta. Scaldate il forno a 230°. Grattugiate la scorza dei limoni. Sgusciate le uova separando i tuorli dagli albumi; montate a neve gli albumi e incorporate lo zucchero. Unite i tuorli e continuate a montare. Aggiungete poco a poco la farina e l'amido di mais setacciati, e infine la scorza dei limoni.
2 Imburrate e zuccherate 2 stampi con fondo removibile da 18 cm di diametro. Dividete il composto preparato negli stampi e infornateli. Dopo 5 minuti abbassate la temperatura a 140° e proseguite la cottura per 35 minuti. Togliete le torte dagli stampi e lasciatele raffreddare. Infine, dividete ciascuna torta in 2 dischi, tagliandole in senso orizzontale con un coltello a lama lunga e affilata.
3 Preparate la crema. Grattugiate la scorza dei limoni. Con le fruste elettriche montate la panna ben fredda con il mascarpone. Incorporate lo zucchero e la scorza dei limoni e montate fino a ottenere una crema densa e spumosa. Pulite, lavate e asciugate i frutti di bosco. Tagliate le fragole a metà, in senso verticale. Tenete da parte qualche frutto e un po' di crema per la decorazione.
4 Componete la torta: distribuite 1/3 di crema e 1/3 di frutti di bosco sopra il primo disco; coprite con il secondo disco e aggiungete metà della crema e dei frutti di bosco rimasti. Appoggiate sopra il terzo disco e aggiungete la crema e i frutti avanzati. Completate con l'ultimo disco e decorate con la crema e i frutti di bosco tenuti da parte. Tenete la torta in frigo fino al momento di servirla.

DELIZIE DA (RI)SCOPRIRE

LA STAGIONE DEI FRUTTI DI BOSCO INIZIA A GIUGNO E FINISCE A SETTEMBRE, MA ORMAI SONO DISPONIBILI PRATICAMENTE TUTTO L'ANNO, NON PIÙ SPONTANEI, MA COLTIVATI NEL NORD ITALIA, IN ALCUNE ZONE DEL CENTRO E DEL SUD. PROTAGONISTI IN PASTICCERIA, NELLE MACEDONIE, NELLE TORTE, NEI FRAPPÉ, CON IL GELATO O TRASFORMATI IN CONFETTURE, GELATINE O SCIROPPI, MA NON SOLO. GRAZIE ALLA NOTA PIACEVOLMENTE ACIDULA, I PICCOLI FRUTTI HANNO CONQUISTATO NUOVI ITINERARI GASTRONOMICI: IN SALSE, INSALATE, CON IL PESCE CRUDO E CON LE CARNI ARROSTO. UNIONE FELICE È POI QUELLA CON L'ACETO BALSAMICO, CHE NE ESALTA SAPORI E AROMI.

MORE SCURE E POLPOSE, SONO UNA DELIZIA PER GUARNIRE CROSTATE, CRUMBLE E MUFFIN, MA DELIZIOSE ANCHE IN VERSIONE SALATA, AGGIUNTE NELL'INSALATA DI POLLO O UN CARPACCIO.

FRAGOLINE GIÀ IRRESISTIBILI SERVITE IN UNA COPPETTA CON YOGURT O GELATO, REGALANO ELEGANZA AI RISOTTI E SI SPOSANO CON CARPACCI DI TONNO O PESCE SPADA. VANNO LAVATE CON CAUTELA IN UNA CIOTOLA CON ACQUA FREDDA (ANCHE ACIDULATA CON POCO VINO BIANCO O SUCCO DI LIMONE), SCOLANDOLE CON UN COLINO IN UN SOLO STRATO SU CARTA DA CUCINA.

MIRTILLI ESALTANO FRESCHI DESSERT AL CUCCHIAIO E SOFFICI TORTE E, GRAZIE ALLA BUCCIA SODA E RESISTENTE, DANNO SODDISFAZIONE ANCHE IN COTTURA: DELIZIOSI SALTATI IN PADELLA CON IL CAVOLO CAPPUCCIO O PER ACCOMPAGNARE GLI ARROSTI PIÙ ELABORATI.

RIBES ROSSO O BIANCO, I SUOI ACINI RIUNITI A GRAPPOLINI SONO IDEALI PER DECORARE, MA ANCHE PER ACCOSTARSI CON DISCREZIONE A SELVAGGINA O PESCE DAL GUSTO DECISO, COME LO SGOMBRO. IL RIBES NERO DÀ VITA A FAMOSI LIQUORI, COME IL RATAFIÀ E IL CASSIS.

LAMPONI IDEALI PER GELATINE E MARMELLATE, DANNO IL MEGLIO ANCHE IN SALSE E CHUTNEY PER ACCOMPAGNARE MAIALE O SELVAGGINA. VANNO APPENA SCIACQUATI E TAMPONATI CON CARTA DA CUCINA E, SE SI FRULLANO PER UNA SALSA O UNA MOUSSE, OCCORRE PASSARE LA POLPA AL SETACCIO PER ELIMINARE I SEMINI.





Il **"Chianchiere"** in lingua napoletana è il macellaio, inteso non solo come venditore di carne, ma come un artigiano del gusto che, partendo dalla materia prima, crea prelibatezze.

Chiancheria Gourmet è un'**Hamburgeria,** una **Macelleria,** una **Gastronomia,** uno **Shop on-line.** Un progetto che parla di carne a 360 gradi e racconta di una filiera unica che parte dagli allevamenti di famiglia di Fattoria Carpineto - in quel di Presenzano (Caserta) - e che arriva alla selezione delle migliori materie prime.

L'obiettivo è offrire prodotti eccellenti con un rapporto qualità-prezzo senza rivali, data l'assenza di ogni tipo di intermediari.

Salvio Passariello, Marco Passariello e Pasquale DI Muccio, creatori del format, lavorano per offrire una materia prima di alto livello a costi accessibili a tutti e per raccontare la storia e la tradizione che c'è dietro prodotti che "fanno bene".

La volontà è diffondere il più possibile questa filosofia e per questo che, oltre i locali fisici di Roma e Vairano, Chiancheria ha da poco inaugurato uno shop on-line in cui poter acquistare carne, ma anche le grandi selezioni di formaggi, paste trafilate e i vini provenienti dai migliori territori.











Chiancheria Gourmet Vairano - Via Roma, 1 - Vairano Scalo (CE)
Chiancheria Gourmet Roma - Via Ostiense, 52 - Roma
Spesa online - shop.chiancheria.it

Ferrarelle
dedica questa pagina
ad un suo cliente speciale.

LISCIA, GASSATA O...
Ferrarelle



In primo piano, la caraffa Ultima Thule disegnata dal designer finlandese Tapio Wirkkala nel 1968 (1,5 l, € 139) e i bicchieri on-the-rocks (€ 22,95). Sullo sfondo, caraffa Aino Aalto disegnata nel 1932 (1,2 l, € 129). Piatti Teema (da € 14,50) e posate satinate firmate da Antonio Citterio (a partire da € 13,50 l'una). Tutto di **Iittala.** Indirizzi a pagina 106

FOTO FELICE SCOCCIMARRO

Caraffe

SONO PERFETTE PER LE TAVOLE ALL'APERTO, MA ANCHE PER LE MISE EN PLACE PIÙ ELEGANTI

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani

A posare lo sguardo sugli oggetti domestici e a vederli splendidi ce lo ha insegnato Giorgio Morandi, il pittore bolognese di cui ricorrono i 130 anni dalla nascita nel prossimo mese di luglio. Si può dipingere ogni cosa, basta solo vederla, diceva il grande maestro che aveva scelto proprio brocche, bottiglie e caraffe come soggetti per le sue nature morte. Il fascino della caraffa sta innegabilmente nella forma gentile: nel nome e di fatto è un oggetto femmineo, dal collo allungato e il corpo capiente. Si tratta anche di uno degli accessori per la tavola con le origini più antiche, poiché necessario a contenere l'acqua o, successivamente, il vino e altre bevande. Per questa ragione molte storie e abitudini si sono intrecciate a questo oggetto, presente nelle case di tutti, maneggiato quotidianamente.

Le prime caraffe dell'umanità avevano forma tondeggiante e panciuta ed erano fatte in terracotta, poi si produssero in vetro, porcellana o metallo. Tra l'utile e il bello, la caraffa si è prestata alla storia del design e dei materiali per essere interpretata secondo le mode del momento. Una su tutte, la caraffa di Carlo Scarpa e Cleto Munari, disegnata nel 1977 e realizzata in argento con l'impugnatura posta lateralmente rispetto la bocca.

Oggi l'avanguardia punta anche all'uso di materiali nuovi che tengano in considerazione il design e l'esigenza di mantenere il gusto e la freschezza delle bevande. Così la caraffa assume anche un ruolo importante nel nostro impegno per adottare uno stile di vita più sostenibile, tramite piccoli grandi gesti quotidiani.

caraffa millеusi

In principio era in terracotta e conteneva acqua o vino. Oggi ha forme e materiali diversi, è dotata di infusori per aromatizzare le bevande ed è ideale per servire cocktail e drink rinfrescanti

Al passo coi tempi dunque, ma anche coi gusti, oggi la caraffa ha anche infusori per la frutta o per erbe aromatiche per permetterci di creare deliziose e originali acque aromatizzate o drink rinfrescanti, dal succo di limone e sambuco al sempre buono latte e menta. D'estate la caraffa contiene tè freddo o succo di frutta e ha il compito di mantenere le bevande fresche.

Sbaglia chi associa alla caraffa solo bevande analcoliche però, la caraffa da cocktail è la protagonista di aperitivi festivi in terrazza o in giardino, catalizza l'attenzione quando contiene delizie scenografiche come una delle tante versioni di sangria che possono essere preparate in anticipo per permettere agli ospiti di servirsi in autonomia.

Le forme delle caraffe contemporanee sono molteplici, qualcuna ammicca alle antiche brocche, altre somigliano alle bottiglie, qualcuna considera il manico qualcuna no. Così come molteplici sono i colori e i materiali. È così che la caraffa è diventata un oggetto di grande carattere che rivela anche la personalità di chi la sceglie e la espone sulla tavola. Per antica usanza, la caraffa va messa di fronte al padrone di casa che poi la passa alla sua destra e man mano la caraffa compie il giro della tavola in senso antiorario.

Una delle brocche più celebri della storia dell'arte è quella del Bacco di Caravaggio: da una recente scoperta, a seguito di un restauro, pare che nei riflessi ci sia dipinta l'immagine del pittore, che ha voluto nascondere lì un autoritratto. Quante cose può rivelare una semplice caraffa.

SANGRIA BIANCA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE
10 MINUTI + RIPOSO
COTTURA NESSUNA
165 CAL/PORZIONE

1 bottiglia di Chardonnay – 12 cl di Brandy invecchiato – Martini Bianco – menta fresca – 1 mela Golden non trattata – 1 arancia non trattata – il succo di 1/2 limone – 1/2 cestino di fragole piccole – 1/4 di melone

1 Lavate la mela, strofinando la buccia; asciugatela e tagliatela a metà in senso verticale. Eliminate picciolo e torsolo e tagliate gli spicchi a fettine; spruzzateli con poco succo di limone per evitare che anneriscano. Lavate anche l'arancia, strofinando la scorza e tagliatela a spicchi. Pulite le fragole e tagliate a cubetti la polpa del melone.
2 Versate nella caraffa il vino, il Brandy e una spruzzata di Martini Bianco. Aggiungete qualche foglia di menta, le fettine di mela, gli spicchietti di arancia, le fragole e la polpa di melone a cubetti. Mescolate e coprite la sangria con pellicola per alimenti; poi trasferitela in frigorifero e lasciate macerare la frutta nel vino per 2 ore.
3 Togliete la sangria dal frigorifero e, prima di servire, aggiungete nella caraffa abbondante ghiaccio e ciuffetti di menta fresca. Abbinatela, se volete mantenere l'atmosfera spagnola, a piccole tapas.



RICETTA E FOTO ARCHIVIO SALE & PEPE

utile e dilettevole
STORIE DI OGGETTI IN CUCINA



La caraffa in vetro trasparente, dalle linee classiche, fa parte della mise en place del banchetto in onore dei vincitori del premio Nobel che si svolge ogni dicembre in Svezia (1 l, € 234). **Orrefors**



Nei vivaci colori arancio e giallo limone, con manico, le brocche Pour-It in gres smaltato evocano il design Anni '50 (entrambe da 1 l, € 40,50 circa l'una). **Rig Tig**



Nella brillante tonalità giallo lime, Jug della collezione Memento è in pasta di vetro con bollicine inglobate, realizzata a mano con soffiatura artigianale (in 27 colori, 1 l, € 39). **Serafino Zani**



Sparge attorno a sé effetti scintillanti la caraffa Tiffany in materiale plastico, perfetta per le tavole all'aperto, ma anche su quelle più chic (1,75 l, € 20 senza infusore e € 27 con infusore). **Guzzini**



È protagonista sulla tavola la caraffa Strong Crystal Glass: grazie alle sue sfaccettature conferisce stile ed eleganza (1,25 l, € 26,50). **Brandani**



Evoca le antiche caraffe romane dalla base tondeggiante e l'imboccatura larga, questa in terracotta con interno smaltato (cm 23x diam. 14, € 16,90). **CoinCasa**



Firmata dal designer Giulio Iacchetti, la caraffa Sula è in ceramica ideale per il mantenimento termico delle bevande ed è proposta nei colori nero e bianco (cm 29,4 x 12,2 base x 8,6 imboccatura, € 159). **Danese**



brocca & bicchieri

A forma di clessidra, in due misure (50 cl da € 48 e 75 cl da € 53), le caraffe sono in vetro borosilicato lavorato a mano e contengono i bicchieri (da € 7). **Ichendorf**

INTERVISTA



FOTO LORENZO CICCONI MASSI

Mariella Organi

È LEI CHE ACCOGLIE E SI PRENDE CURA DEGLI OSPITI NEL RISTORANTE STELLATO MADONNINA DEL PESCATORE, SUL LIDO DI MARZOCCA, IN PROVINCIA DI ANCONA.

COME SCEGLIE LA CARAFFA PER UNA TAVOLA ELEGANTE?
LA CARAFFA È UN OGGETTO DI GRANDE PERSONALITÀ. LA SCELTA PER GALATEO PREVEDE CHE SIA TRASPARENTE (IN MODO CHE GLI OSPITI POSSANO VEDERNE IL CONTENUTO, NDR). MA NELL'USO QUOTIDIANO QUELLE IN PORCELLANA SONO PIÙ PRATICHE. SE SI OPTA PER UNA CARAFFA COLORATA, MEGLIO RIPRENDERE I COLORI DELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE O DEGLI ARREDI.

DOVE VA POSIZIONATA?
DI SOLITO UNA CARAFFA È PER 4 PERSONE. PERCIÒ SE I COMMENSALI SONO IN NUMERO SUPERIORE OCCORRE PREVEDERE DUE O PIÙ CARAFFE. NON VANNO RIEMPITE TROPPO PERCHÉ DEVONO ESSERE FACILI DA MANEGGIARE. LA CARAFFA VA POSIZIONATA ACCANTO ALLA PERSONA CHE SERVIRÀ LA BEVANDA. ATTENZIONE A QUANDO SI VERSA: NON DOVRÀ MAI TOCCARE IL BICCHIERE. IN ALTERNATIVA VA DISPOSTA SU UNA CONSOLLE AL LATO DEL TAVOLO.

COME SI ABBINANO CARAFFA E BICCHIERI?
SUGGERISCO DI UNIRE OGGETTI CON STILI, COLORI E MATERIALI SIMILI. LA TAVOLA È UN GIOCO DI ARMONIE.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Crema Spalmabile Fior di Loto

Fior di Loto amplia la sua gamma di prodotti a base di cocco con la Crema spalmabile con latte di cocco e nocciole, golosa novità senza glutine e senza lattosio, realizzata con il 17% di latte di cocco e il 15% di nocciole tostate. Perfetta da spalmare su una fetta di pane o sui pancake per una colazione piena di gusto.



Yogurt extra cremoso di Latte Fieno

Il nuovo Yogurt intero extra cremoso di Latteria Merano, con strato di frutta o crema al caffè è realizzato con il Latte Fieno. Il vasetto è 100% riciclabile. Senza OGM, senza conservanti, senza aromi e senza dolcificanti aggiunti. Disponibile in cinque varianti di gusto.



Zespri™ Sungold

I Kiwi SunGold™ di Zespri™ Kiwifruit è la variante dalla polpa giallo-dorata e dalla buccia liscia del più classico Kiwi verde Zespri™ Green: un frutto che racchiude in sé tutte le caratteristiche per soddisfare i bisogni nutrizionali, energetici e di gusto. Con oltre venti tra vitamine e minerali e una dolcezza unica, il Kiwi giallo è perfetto a colazione e a merenda.



Molino Rossetto in brik

Le farine in brik di Molino Rossetto, preparate con i migliori grani, assicurano una qualità unica e altissime prestazioni. Il brik è infatti un packaging pratico e sostenibile, consente di utilizzare la farina in modo efficiente e si richiude facilmente. Il contenitore è in carta FSC, ovvero proveniente da foreste gestite in maniera responsabile, ed il tappo dosatore in PE Green.



Pistacchi Americani

I Pistacchi della California vantano un'altissima densità nutritiva e sono anche fonte di proteine, grassi "buoni", fibre, vitamine e minerali che favoriscono il benessere generale dell'organismo e in particolare aiutano a contrastare l'invecchiamento. Per questo è consigliato consumarli quotidianamente, tal quali o in tante gustose ricette. www.americanpistachios.it.



Stracchino Nonno Nanni

Il classico Stracchino Nonno Nanni, nel formato da 100 grammi, ha un nuovo packaging, interamente realizzato in materiale compostabile. Sia l'involucro esterno che la vaschetta interna sono, infatti, realizzati in materiale compostabile che si trasformerà in fertilizzante per la terra. Un packaging che al contempo mantiene intatte la bontà, le proprietà organolettiche e la durata del prodotto.



Recla speck Alto Adige IGP

Unico, autentico e garantito dal marchio "Indicazione di Origine Protetta": è lo Speck Alto Adige IGP di Recla, storica azienda della Val Venosta, che realizza il suo speck rispettando rigorosamente i processi tradizionali e selezionando le migliori cosce di suino. Lo Speck Alto Adige IGP di Recla nel formato da 90 grammi si presenta già affettato.



Esperanto Ciù Ciù

Perfetto con i primi piatti della tradizione e con le carni rosse, Esperanto, Offida D.O.C.G. Rosso, dell'azienda vitivinicola Ciù Ciù, è un vino capace di unire ricche e potenti radici territoriali con suggestioni internazionali, eleganti e fini. Montepulciano e Cabernet, allevati e vinificati in purezza utilizzando barriques di rovere selezionate, uniti poi, giungono a voi dopo ventiquattro mesi di invecchiamento.



Croissant Koch

I croissant Koch vengono preparati con un impasto soffice e materie prime di alta qualità, senza aggiunta di additivi e conservanti e successivamente surgelati, pronti per essere infornati e poi farciti a proprio piacimento con ingredienti dolci o salati.

ALLEVATA LUNGO LA DORSALE APPENNINICA, È TRA I BOVINI DA CARNE PIÙ RAPPRESENTATIVI DEL MADE IN ITALY

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Riccardo Lagorio, ricette archivio Sale&Pepe, foto del servizio di G. M. Folcolini

Dove la Marchigiana è d'eccellenza

A sinistra, un esemplare di razza marchigiana nel ricovero dell'azienda agricola Cartofaro, in prossimità di Ascoli Piceno. Qui sotto, il foraggio per gli animali che l'azienda prepara usando cereali e legumi biologici. A destra, capi dell'azienda Conforti di Castelraimondo al pascolo allo stato semibrado.







DIAFRAMMA CON SALSA ALLA SENAPE E PATATE

pag. 94



Qui sopra, Andrea Mei, della Macelleria e Braceria Fratelli Mei, di Montecosaro, nei pressi di Civitanova Marche. L'azienda si estende su 60 ettari di terreno dove vengono allevati 60 capi di razza Marchigiana; dell'attività fanno parte due macellerie e una braceria.



ARROSTO AL FORNO CON
CIPOLLINE AGRODOLCI

pag. 94

Qui sotto, Gino e Giordano Conforti; nonno e nipote sono i rappresentanti della prima e della terza generazione alla guida dell'azienda di Castelraimondo, nei pressi dei Monti Sibillini.





Qui sopra, Adamo Castelli, che conduce l'azienda agricola Cartofaro insieme con la moglie Rosella Micheli e i figli Tiziano e Manuel. L'azienda, la cui produzione è tutta biologica, alleva 50 capi di razza Marchigiana.



TASCA FARCITA CON
SALSICCIA ED ERBE

pag. 94

Tutto cominciò con le invasioni barbariche del IV e V secolo, quando venne introdotta in Italia una razza bovina di origine asiatica adatta al lavoro e alla fatica. Poi nel corso del tempo, attraverso una serie di incroci con la Chianina e la Romagnola, si ottenne la razza Marchigiana. Solo nel 1928 furono interrotti gli incroci e fissati i caratteri particolari della razza: massa possente, mantello bianco per difendersi dal sole e cute nera e spessa contro gli attacchi delle irradiazioni solari e dei parassiti. Apprezzata per il lavoro fino agli anni '50 del secolo scorso, con la massiccia meccanizzazione del lavoro dei campi la Marchigiana è stata convertita in ottimo animale da carne. Nel 2003, insieme alla Chianina e alla Romagnola, ha ottenuto il riconoscimento IGP con la denominazione Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale (vitellonebianco.it). La sua carne, magra e povera di colesterolo, presenta una marezzatura che la rende particolarmente tenera, saporita e adatta alle ricette più diverse, dalle tagliate fino ai brasati e agli stracotti. Come avviene con le razze pregiate, anche la Marchigiana dà grandi soddisfazioni in cucina se si impiegano i tagli meno nobili come quelli della spalla, della regione costale, del garretto o dei muscoli addominali. Ciò consente di sfruttare interamente animali la cui eccellenza si ottiene grazie a investimenti economici notevoli.

Oltre che nel territorio delle Marche, questa razza è allevata lungo la dorsale appenninica in Abruzzo, Molise, Lazio e Campania. Nell'entroterra, su terreni difficilmente utilizzabili per altre attività, vive soprattutto allo stato semibrado. Il nostro viaggio tra alcuni degli allevamenti d'eccellenza comincia sulle alture di Castelraimondo (MC), nell'azienda della famiglia Conforti in prossimità dei Monti Sibillini. "I nostri animali vivono all'aperto e costituiscono un notevole vantaggio per l'ambiente in quanto ostacolano l'avanzare del bosco. Inoltre, stando a contatto con la natura, il loro benessere è assicurato", spiega Giuliano Conforti, che rappresenta la generazione di mezzo tra quella di suo padre Gino e di suo figlio Giordano.

Nei primi giorni di giugno il bestiame si sposta verso i pascoli più alti, sino a raggiungere gli oltre 1000 metri del monte Letegge, nei pressi di Serrapetrona. "I capi avviati alla certificazione di Vitellone bianco dell'Appennino Centrale IGP, d'età compresa tra 12 e 24 mesi, vengono ceduti alle macellerie autorizzate. Ciascuna di queste espone un attestato per garantire la tracciabilità dei 18 differenti tagli prodotti", chiarisce Giordano.

Se da Castelraimondo si percorrere la vallata del fiume Chienti sino a pochi chilometri dalla foce, si arriva all'azienda di Andrea Mei. La sua attività ha origine dalla tenacia del nonno Lauro. "Negli anni '50 ha acquistato tre Marchigiane e 5 ettari di terra. Oggi, alla terza generazione, la mia famiglia possiede 60 ettari, due macellerie e una braceria". Una filiera a ciclo chiuso dal campo alla tavola che si trova a breve distanza da uno dei monumenti romanici più significativi del Centro Italia, la chiesa di Santa Maria a Piè di Chienti. Il foraggio per gli animali viene coltivato nei prati di famiglia e il menu degustazione prevede 5 tagli diversi di carne. Per gli appassionati, dal 9 all'11 luglio, Andrea Mei organizza la settima edizione di "Bracieri in festa".

In meno di un'ora, viaggiando verso Sud, si incontrano le prime colline della valle del Tronto. Sull'antica Via del Sale, l'allevamento Cartofaro è a due passi da Ascoli Piceno. Lo gestisce Rosella Micheli con il marito Adamo Castelli e i due figli Tiziano e Manuel. Il nonno di Adamo tornò dall'America con un piccolo gruzzolo e lo investì nell'allevamento di bovini. "L'azienda è completamente biologica, a partire dall'alimentazione degli animali: cereali e legumi coltivati da noi", afferma Adamo. I cinquanta capi di Marchigiana vivono allo stato semibrado. "La carne", dice Rosella "è tenera, dall'elevato contenuto proteico e possiede un perfetto grado di infiltrazione di grasso". Per valorizzare le attività della fattoria, è stata creata a una cucina mobile dove vini, olio e hamburger fanno il paio con le olive ripiene. Di carne di Marchigiana, ça va sans dire.

le nostre scelte

Società Agricola Conforti Giuliano e Giordano S.S.
Località Case Rosse 5, Castelraimondo (MC). Telefono 0737640368
Alleva capi di razza Marchigiana che, in estate, vivono allo stato semibrado oltre i 1000 metri di altitudine.

Macelleria & Braceria Fratelli Mei
Via Piane Chienti 17, Montecosaro (MC). Telefono 0733897858 www.meicarni.com
Alla macelleria con vendita di carne di propria produzione affianca una braceria con piatti marchigiani.

Azienda Agricola Cartofaro
Frazione Campolungo 125, Ascoli Piceno, Telefono 0736402061 www.cartofaro.it
Oltre alla carne di produzione propria, vende olio, vino e cereali biologici.

DIAFRAMMA CON SALSA ALLA SENAPE E PATATE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
750 CAL/PORZIONE

1,2 kg di diaframma di vitellone – 1/2 bicchiere di vino bianco secco – 1 mestolo di brodo di carne – 1 cuchiaio di senape rustica – 2 cucchiai di patata lessata e schiacciata – 1/2 dl di panna fresca – olio extravergine d'oliva – sale **per il contorno** **1 mazzo di cime di rapa – olio extravergine d'oliva – 2 spicchi d'aglio – sale – pepe**

1 Scaldate molto bene una padella antiaderente o di ghisa. Massaggiate la came con 1 cucchiaio d'olio poi rosolatela a fuoco alto per circa 2 minuti su ciascun lato. Trasferitela in una teglia e continuate la cottura in forno a 200° per 10 minuti. Al termine, sfornate, prelevate la carne e fatela riposare al caldo per circa 5 minuti.
2 Nel frattempo, deglassate la padella con il vino bianco, fate sfumare poi aggiungete la senape, la patata schiacciata e stemperate con il brodo caldo. Lasciate sobbollire per qualche minuto, versate la panna per legare la salsa, mescolate, regolate di sale, pepate e tenete da parte.
3 Preparate il contorno. Mondate le cime di rapa, lessatele molto al dente e ripassatele in padella con olio, aglio e un pizzico di sale. Tagliate la carne a fettine e servitela con la salsa preparata e le cime di rapa saltate.

ARROSTO AL FORNO CON CIPOLLINE AGRODOLCI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 3 ORE
810 CAL/PORZIONE

2 kg di scaramella di vitellone – 5 spicchi d'aglio – 3 foglie di alloro – 4 rametti di timo – 4 rametti di origano – 1 rametto di rosmarino – 3 dl di vino bianco – 3 dl di brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe **per il contorno** **300 g di cipolline borettane – 2 cucchiai di aceto di vino bianco – 1 cucchiaio di zucchero – olio extravergine d'oliva – sale**

1 Massaggiate la scaramella con sale e pepe, piegatela in due e legatela con spago da cucina. Poi fatela rosolare per 10 minuti in una teglia con 3 cucchiai d'olio. Unite gli spicchi d'aglio sbucciati, l'alloro, il rosmarino, il timo e l'origano, e sfumate con il vino.
2 Aggiungete il brodo, portate a bollore, poi infornate a 180° per 150 minuti, girando più volte la carne e bagnandola con il fondo di cottura (aggiungete, se necessario, brodo caldo). Gli ultimi 10 minuti portate la temperatura a 200°, in modo che il fondo si addensi. Quindi sfornate.
3 Preparate il contorno. Intanto, sbucciate le cipolline, rosolatele in padella con 2 cucchiai d'olio, salate, coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per 15-20 minuti. Quindi scoprite, alzate il fuoco, spolverizzate con lo zucchero, bagnate con l'aceto e lasciate evaporare. Servite la scaramella calda con le cipolline.

TASCA FARCITA CON SALSICCIA ED ERBE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 30 MINUTI
920 CAL/PORZIONE

1,2 kg di spinacino di vitellone già tagliato – 350 g di salsiccia – 1 cipolla – mollica di 2 panini – 1 mazzetto di prezzemolo – 4 rametti di dragoncello – 1 cucchiaio di semi di finocchio – 3 cucchiai di latte – olio extravergine d'oliva – sale – pepe **per la giardiniera** **100 g di carote – 100 g di fagiolini – 100 g di costa di sedano – 100 g di cipolline – 100 g di cavolfiore – 100 g di finocchi – 100 di peperoni – 5 dl di aceto – 1/2 dl di vino bianco – 1/2 dl d'olio extravergine d'oliva – 50 g di zucchero – 5 g di sale**

1 Sbucciate e tritate la cipolla. Lavate e tritate il prezzemolo e il dragoncello, unendo anche i semi di finocchio. Bagnate la mollica nel latte. In una ciotola mescolate la salsiccia spellata con la cipolla tritata, la mollica, il trito aromatico, sale e una macinata di pepe.
2 Introducete il ripieno nella tasca e cucite l'apertura. Condite la tasca con sale, pepe e 1 cucchiaio d'olio, collocatela su una placca da forno e infornatela a 160° per 45 minuti, girando ogni 10-15 minuti; poi alzate la temperatura a 180° e proseguite la cottura per altri 45 minuti e sfornate.
3 Preparate la giardiniera. Pulite le verdure e tagliatele a pezzetti. In una pentola, portate a ebollizione l'aceto, il vino, l'olio extravergine d'oliva con lo zucchero e il sale. Aggiungete nell'ordine: carote, sedano, fagiolini, cavolfiore, finocchi, cipolline e peperoni, facendo riprendere il bollore dopo ogni aggiunta. Fate cuocere le verdure complessivamente per 15 minuti, quindi lasciatele raffreddare nel liquido di cottura. Scolatele e servitele con la carne affettata. Traferita in una vasetto a chiusura ermetica con il liquido di cottura, la giardiniera si conserva in frigorifero al massimo per una settimana.

I TAGLI DELLE NOSTRE RICETTE

DIAFRAMMA È UN TAGLIO POVERO E VIENE CHIAMATO ANCHE PENNICOLO. TENEREO E SAPORITO È IL MUSCOLO CHE AGEVOLA LA RESPIRAZIONE DELL'ANIMALE ED È ADIACENTE ALLE COSTOLE. È RICOPERTO DA UNA MEMBRANA DI TESSUTO CONNETTIVO PARTICOLARMENTE CORIACEA, CHE VA ASPORTATA PRIMA DELLA COTTURA (IN GENERE LO FA IL MACELLAIO).

SCARAMELLA INSIEME CON IL BIANCOSTATO, È UN CLASSICO TAGLIO DELLA PANCIA DEL BOVINO. INCLUDE I MUSCOLI INTERCOSTALI E GLI OSSI DELLE COSTOLE. È RITENUTO DI SECONDA SCELTA POICHÉ RICCO DI TESSUTO CONNETTIVO. SI TRATTA COMUNQUE DI UNA PARTE APPREZZATA PER IL SAPORE, PARTICOLARMENTE ADATTA ALLE LUNGHE COTTURE.

SPINACINO È UNO DEI TAGLI DI SECONDA CATEGORIA DEL QUARTO POSTERIORE. È PIUTTOSTO PICCOLO, SITUATO SOTTO LA NOCE. PARTICOLARMENTE ADATTO A ESSERE TAGLIATO A TASCA E FARCITO, VIENE UTILIZZATO ANCHE PER POLPETTONI RIPIENI E ROTOLI FARCITI.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Selvatiq: Wild. Nomadic. Radical.

Selvatiq è un innovativo progetto nel settore degli spirits, guidato e ispirato dalla natura, che si identifica come una nuova categoria: Wild Nomadic Spirits. Si tratta di Spirits realizzati nella natura con lo scopo di salvaguardarne la biodiversità. La prima collezione presenta un Gin, un Vermouth e un Bitter, disponibili sul sito www.selvatiq.com e presso enoteche selezionate.



Novità la Molisana

La Molisana presenta tre nuovi prodotti dalle forme insolite, studiate per garantire tenacità alla masticazione, resistenza in cottura e il piacere della novità: il Trighetto, il Quadrotto e il Cubetto. La Molisana utilizza solo grano 100% italiano alto-proteico seguendo la ricetta tradizionale con acqua di sorgente e decorticazione a pietra, per mantenere intatte le qualità del grano.



Pan Piuma classico integrale

Pan Piuma con farina integrale offre tutte le proprietà delle fibre naturali senza rinunciare alla morbidezza. Senza crosta, viene realizzato con materie prime selezionate e, grazie alla lunga lievitazione, risulta naturalmente morbidissimo. Senza lattosio e privo di zuccheri, coloranti, conservanti e additivi, è ideale anche per un'alimentazione vegana.



Nostrano il biologico 100% italiano

Da 140 aziende produttrici certificate nasce Nostrano Bio, il primo e unico zucchero biologico 100% italiano. Ultimo nato in casa Italia Zuccheri, Nostrano Bio è uno zucchero grezzo estratto dalla barbabietola con una produzione rigorosamente biologica. Il packaging è compostabile.



Mela Ambrosia™

La mela Ambrosia™ regala un morso croccante e aromatico, risultato di un buon tenore zuccherino e un'acidità molto bassa. Lascia un sapore dolce e succulento. Ambrosia è ricca di sostanze benefiche per l'organismo ed è molto versatile in cucina. Buonissima da gustare come snack, perfetta in molte ricette che trovi su https://www.vip.coop/it.



Passata vellutata biologica

La Passata vellutata biologica Alce Nero è realizzata con pomodori italiani, coltivati nei campi dell'Emilia Romagna e raccolti al giusto grado di maturazione. Senza sale aggiunto e senza additivi, questa Passata è caratterizzata da una consistenza più fine rispetto a quella classica e lavorata in modo da preservare gusto, profumi e proprietà nutrizionali.



100% italiano Zucchi

Oleificio Zucchi presenta l'olio extravergine d'oliva 100% italiano da filiera certificata sostenibile. Vero e proprio gioiello in cucina, è il primo a provenire da una filiera tracciata dal campo alla tavola, rispettosa di un disciplinare di oltre 150 requisiti che ne attesta la sostenibilità ambientale, sociale, economica e nutrizionale. Spedizione gratuita per gli acquisti sul proprio Store online.



Muesli biologici Sarchio

Sarchio presenta quattro nuovi muesli, di cui due senza glutine, per iniziare la giornata con gusto e una sana carica di energia. Completa la linea Cioko Goloso, un mix di riso bianco e riso al cacao. La gamma si presenta nelle confezioni 'I love my planet', totalmente riciclabili.



Mozzarella Fior di Latte ciuffo

Brimi presenta la Mozzarella Fior di Latte ciuffo da 200 grammi. Dal gusto delicato e dalla consistenza morbida e succosa, è perfetta gustata al naturale, ma anche come ingrediente in tante gustose ricette. La Mozzarella Fior di Latte ciuffo di Brimi è realizzata con il purissimo latte 100% dell'Alto Adige senza OGM proveniente dai piccoli e incontaminati masi di montagna altoatesini.



Asparago violetto di Albenga

CRESCE NEL PONENTE LIGURE QUESTO ORTAGGIO UNICO, TENERO E BURROSO

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi

Lo chiamano la “verdura dei santi” perché, tradizionalmente, si raccoglie tra il giorno di San Giuseppe, 19 marzo, e quello di San Giovanni, 24 giugno: è l’asparago violetto di Albenga (SV), un ortaggio così raro e pregiato che sembra davvero benedetto dal Cielo. Si tratta di una varietà unica al mondo, diversa da tutti gli altri asparagi per patrimonio genetico (ha un numero doppio di cromosomi), che quindi non può incrociarsi (i figli sarebbero sterili). La sua caratteristica è il colore viola intenso, che sfuma verso la base, e la consistenza per nulla fibrosa. A coltivarlo nel Ponente Ligure sono rimasti in 4 agricoltori, sostenuti dal Presidio Slow Food: fino agli Anni ’70 del secolo scorso le asparagiaie si estendevano per tutta la Piana di Albenga, grazie ai terreni sabbiosi e limosi e al particolare microclima; ma i contadini hanno progressivamente abbandonato questa coltura faticosa, interamente manuale e poco redditizia. “Per avere una produzione di asparago violetto sono necessari 4 anni dall’impianto” spiega Monica Maroglio, fiduciaria della Condotta Slow Food di Albenga, Finale Ligure e Alassio. “I coltivatori per sopravvivere producono altri ortaggi, come la zucchina trombetta, il carciofo spinoso e il pomodoro cuore di bue, le 3 eccellenze che, insieme all’asparago, sono conosciute come *I 4 di Albenga*. Con il Presidio vorremmo indurre i giovani a ripiantare l’asparago, che

cresce solo qui. I tentativi di riprodurne la coltivazione in California, Australia e Nuova Zelanda sono stati infruttuosi mentre alcune varietà simili al nostro (del Napoletano e del Piemonte) hanno una consistenza completamente diversa" conclude.

Non si butta niente

L'assenza di fibrosità e la consistenza morbida e burrosa, oltre al gusto delicato, sono le caratteristiche più apprezzate del violetto di Albenga, amato da molti ristoratori locali ma anche da chef stellati come Mauro Colagreco del Mirazur di Mentone. Rosa D'Agostino, cuoca del ristorante Da Gin di Castelbianco, ama molto l'asparago anche crudo (le punte): per esempio abbinato a una maionese vegana alle viole oppure finemente tritato con mandorle e rucola. "La parte centrale del turione, invece, è perfetta per i primi (vellutata con soffritto di porri, risotto alla calendula e crema di mandorle) o abbinata al pesce (non il baccalà) o alle carni bianche, come i tocchetti di pollo saltati con asparagi e semi di sesamo. La porzione bianca più fibrosa, invece, si può usare per fare il brodo". Tra gli altri piatti, il ristorante Scola di Castelbianco propone i raviolini in guazzetto di asparagi e palamita mentre Lo Scoglio di Albenga i tagliolini ai gamberi rosa con crema di asparagi. E non mancano i dessert, come la tartelletta con ricotta, asparago e granella di pistacchio.

prelibatezze rare

Gli asparagi si trovano in vendita in Liguria presso i quattro produttori del Presidio (fondazioneslowfood.com). Fuori regione sono più rari, è possibile reperirli in qualche mercato

INVOLTINI DI BRANZINO AGLI ASPARAGI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
230 CAL/PORZIONE

4 branzini di circa 300 g l'uno – 100 g di asparagi violetti di Albenga – 1 tuorlo – 2 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 2 filetti di acciuga sott'olio – 1 spicchio d'aglio – 1 ciuffo di prezzemolo – 1 bicchiere di vino bianco – 1 noce di burro – sale

1 Pulite i branzini, sfilettateli, privateli della pelle e disponeteli in una teglia imburrata. Salate.
2 Pulite gli asparagi, privandoli della parte finale del gambo, e tagliateli a pezzi. Riuniteli in una ciotola con il parmigiano, il tuorlo e i filetti di acciuga. Tritate l'aglio sbucciato, pulite e tritate anche il prezzemolo, unite gli aromi al composto precedente e amalgamate.
3 Distribuite l'impasto sui filetti di branzino, arrotolateli in modo da formare tanti involtini e fissateli con stecchini di legno.
4 Cuocete gli involtini in forno a 180° per una decina di minuti. A metà tempo unite il vino e completate la cottura. Servite.



Piatto Virginia Casa
Indirizzi a pagina 106

SAPORE DI Latte

ECLETTICI IN CUCINA, PARTECIPANO A TUTTO IL MENU (DESSERT COMPRESO) IN TANTE DELIZIOSE DECLINAZIONI. SONO CRESCENZA, RICOTTA & CO.

a cura di Cristiana Cassé





CRESCENZA CON INSALATA DI ANANAS E CETRIOLO

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 2 MINUTI
410 CAL/PORZIONE

4 crescenzine da porzione – 1 cetriolo – 150 g di ananas in un'unica fetta – 1 cucchiaino di zucchero – 2 cucchiai di aceto di vino bianco – peperoncino in fiocchi – 1 mazzetto filo di cipollina – 1 filoncino di pane bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Sbucciate il cetriolo, affettatelo a nastro nel senso della lunghezza, salatelo e mettetelo in una ciotola. Scaldate l'aceto con lo zucchero e un pizzico di peperoncino e versatelo sui cetrioli. Mescolate e lasciate marinare per 15 minuti.
2 Affettate finemente l'ananas, conditelo con un pizzico di sale e un po' di erba cipollina tritata e mescolatelo al cetriolo.
3 Riducete il pane a fettine molto sottili. Sistemate le crescenzine nei piatti, copritele con l'insalata agrodolce e irrorate con un filo d'olio. Accompagnate con le fettine di pane condite con poco olio, erba cipollina tritata e peperoncino.

IDENTIKIT E ABBINAMENTI

CRESCENZA LA PIÙ CREMOSA TRA I FORMAGGI FRESCHI, PRENDE IL NOME DAL FATTO CHE, DURANTE LA STAGIONATURA DI 20 GIORNI, "CRESCE" ED ESCE DALLO STAMPO. OTTIMA AL NATURALE CON IL PANE O I GRISSINI È PERFETTA PER CONDIRE PASTASCIUTTE, LASAGNE ORTOLANE, RISOTTI.
BURRATA COSÌ CHIAMATA PER IL GUSTO "BURROSO", È COSTITUITA DA UN "SACCO" SIMILE ALLA MOZZARELLA RIEMPITO CON SFILACCI DELLO STESSO FORMAGGIO E PANNA. È IMPAGABILE SU BRUSCHETTE E PIZZE E PER MANTECARE RISOTTI E GNOCCHI.
RICOTTA RICAVATA DAL SIERO DEL LATTE, NON È UN VERO FORMAGGIO, MA È IRRAGGIUNGIBILE PER FRESCHEZZA E LEGGEREZZA (È TRA I POCHI LATTICINI AMMESSI NEI REGIMI IPOCALORICI). PUÒ ESSERE VACCINA (LA PIÙ DELICATA), CAPRINA E OVINA. È LA PIÙ UTILIZZATA PER AMMORBIDIRE I RIPIENI E GLI IMPASTI, DOLCI O SALATI.
ROBIOLA VACCINA O DI LATTE MISTO, PUÒ ESSERE CREMOSA O APPENA "GESSOSA". È IDEALE DA SPALMARE, FONDE FACILMENTE, È PERFETTA PER LE MOUSSE E SI ACCOSTA BENE AL SALMONE AFFUMICATO.
CAPRINO VACCINO O DI CAPRA (DI SAPORE PIÙ DECISO), SI USA COME LA ROBIOLA, MA HA GUSTO PIÙ ACIDULO. È OTTIMO SOTT'OLIO, LAVORATO A CREMA CON AROMI, ACCOSTATO AI SOTTACETI E ALLA PEPERONATA.
PRIMOSALE DI SAPORE GENTILE E CONSISTENZA ELASTICA, È INDICATO A DADINI PER PASTASCIUTTE FREDDE, VERDURE RIPIENE, INSALATE E DELIZIOSI SPIEDINI DI FRUTTA.



INTERVISTA

Beppe e i suoi formaggi

GIUSEPPE GIOVIALE APPARTIENE A UNA FAMIGLIA CHE FA FORMAGGI DA 400 ANNI. TUTTI A LATTE CRUDO, OTTENUTO DA ALLEVAMENTI IN PROPRIO. HA IL NEGOZIO/ BISTROT "BEPPE E I SUOI FORMAGGI" NELLO STORICO GHETTO EBRAICO DI ROMA. GLI ABBIAMO CHIESTO **COME SI UTILIZZANO I FORMAGGI FRESCHI IN CUCINA?**
PER GUSTARLI AL MEGLIO ANDREBBERO AGGIUNTI AI PIATTI A CRUDO, ALTRIMENTI PERDONO I PROFUMI. SI POSSONO AL LIMITE INTIEPIDIRE.
DIVENTANO ACIDI IN FRETTA... COME SI CONSERVANO?
IN FRIGORIFERO SOTTO UNA CIOTOLA CAPOVOLTA: SI CREA UN'UMIDITÀ CHE LI FA DURARE DI PIÙ.
QUANTO A LUNGO SI MANTENGONO COSÌ?
A CASA NEL FRIGORIFERO POCHI GIORNI (COME INDICATO SULLA CONFEZIONE). ALCUNI, SE CONSERVATI IN AMBIENTI ARIEGGIATI E ASCIUTTI, CON SOPRA UN PO' DI SALE, POSSONO STAGIONARE E CONTINUARE A VIVERE PER "SEMPRE", CAMBIANDO SAPORE E CONSISTENZA.
UN PIATTO CHE LE PIACE PARTICOLARMENTE?
LA RICOTTA FRESCHISSIMA CON I MIRTILLI APPENA COLTI. SEMPLICISSIMO E DIVINO.

TAGLIOLINI AL PESTO CON BURRATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

400 g di tagliolini freschi – 1 burrata (oppure 8 cucchiai di stracciatella) – 150 g di fagiolini – 200 g di pomodorini – 2 cucchiai di pinoli – una manciata di foglie di sedano – una manciata di foglie di basilico – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate tutte verdure e gli aromi. Tagliate i pomodorini a metà e salateli. Tagliate i 10 fagiolini a fettine sottili di sbieco. Spuntate gli altri, lessateli in acqua bollente salata, scolateli con un mestolo forato e lasciateli raffreddare.
2 Frullate i fagiolini cotti con le foglie di sedano e basilico, metà dei pomodorini, i pinoli e 4 cucchiai di olio; salate. Aprite la burrata, versate la stracciatella interna in una ciotola, sminuzzate l'involucro e unitelo alla stracciatella.
3 Lessate la pasta e i fagiolini a fettine in acqua bollente salata. Scolate il tutto, condite con un filo d'olio e disponete nei piatti. Adagiate in ognuno un po' di pesto di fagiolini e di composto di burrata, completate con i pomodorini rimasti e mescolate al momento di assaggiare.

PLUMCAKE SALATO ALL'UVETTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

400 g di ricotta di pecora – 225 g di farina – 100 g di prosciutto crudo in un unica fetta – 3 uova – 1 mazzetto di erba cipollina – 100 g di uvetta – 1 bustina di lievito per torte salate – 6 cucchiai di birra chiara – 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva – zucchero – sale – pepe

1 Tagliate il prosciutto a striscioline, rosolatelo in padella e appoggiatelo su carta assorbente. Setacciate la farina con il lievito. Sbattete le uova con 1 cucchiaino di zucchero, 1/2 cucchiaino di sale, e una macinata di pepe.
2 Unite alle uova prima l'olio e poi la birra versandoli a filo e mescolando con un cucchiaio di legno. Quindi aggiungete la miscela di farina e lievito, l'erba cipollina tritata, l'uvetta e il prosciutto.
3 Foderate uno stampo da plumcake con carta da forno bagnata e strizzata, versatevi l'impasto e cuocetelo in forno a 160° per 50 minuti. Sformate il plumcake, lasciatelo intiepidire e servitelo a fette spesse con la ricotta profumata con un po' di pepe.





MOUSSE DI ROBIOLA AI LAMPONI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

400 g di robiola – 2 cestini di lamponi – 150 g di zucchero fine – 4 cucchiai di zucchero vanigliato – 1 cucchiaio di succo di limone – 8 grissini

1 Mettete i lamponi in un colino e sciacquateli sotto acqua corrente. Frullatene 3 quarti con lo zucchero vanigliato e passate la purea ottenuta al setaccio. Mettetela in una casseruola e fatela ridurre della metà a fiamma viva mescolando; lasciate raffreddare.
2 Unite al coulis di lamponi il succo di limone e quindi la robiola lavorandola con una frusta a mano per rendere la crema più soffice. Dividete la mousse in 4 coppette e mettetele in frigo.
3 Fate caramellare lo zucchero fine a fuoco vivo in una padella antiaderente. Inclinate la padella per raccogliere il caramello su un lato e intingetevi 8 grissini, uno alla volta, in modo da ricoprirli per metà: appoggiateli su carta da forno e lasciateli raffreddare. Guarnite la mousse con i lamponi rimasti e servitela con i grissini.

Vinaigrette E DINTORNI

NATE PER CONDIRE LE INSALATE SONO PERFETTE ANCHE SU CARNI E PESCI FREDDI. IN TANTE VARIANTI PER TUTTI I GUSTI

di Mauro Cominelli, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





Vinaigrette

1 Mettete in una ciotola sale, pepe e 1-2 cucchiai di aceto rosso e fate sciogliere il sale con la frusta. **2** Versate a filo 4-5 cucchiai di olio extravergine, montando con la frusta, in modo da ottenere una salsa emulsionata.
3 Varianti In alternativa all'aceto rosso, potete usare 1 cucchiaino di balsamico o la stessa quantità dei più delicati aceti bianco o di mele. Provate ad aggiungere prezzemolo e aglio tritati o semi di cumino e anche miele e zucchero che attenuano l'acidità dell'aceto.

Citronnette

1 Disponete in un vasetto con coperchio a vite il succo di 1/2 limone, meglio se filtrato, 4-5 cucchiai di olio extravergine, sale e una macinata di pepe.
2 Chiudete il vasetto e agitatelo con decisione per 1 minuto, in modo da emulsionare gli ingredienti. **3 Varianti** Invece del succo di limone, potete usate il succo di 1 lime o 2-3 cucchiai di succo d'arancia. Per rendere la salsa ancora più saporita, unite peperoncino, senape in grani, erba cipollina tagliuzzata, cipollotto tritato, pepe rosa o 1 cucchiaio di lamponi schiacciati e filtrati.





Dressing

1 Mettete 100 yogurt greco o bianco al naturale (la salsa risulterà più fluida) in una ciotola e aggiungete 1 cucchiaio di succo di limone, poco sale, una macinata di pepe e 1/2 spicchio di aglio tritato. **2** Versate a filo 2-3 cucchiai di olio extravergine delicato e amalgamate gli ingredienti con un cucchiaino.
3 Varianti Potete rendere più originale la salsa unendo 1 cucchiaino di cren pronto, senape o qualche goccia di salsa Worcestershire.

Insalata di melanzane alla siciliana

1 Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola e immergete 2 grosse melanzane, meglio se violette; fatele sobbollire per 20 minuti. Sgocciolate le≠ melanzane e raffreddatele sotto acqua fredda. Eliminate i piccioli, tagliatele a dadini di 2 cm di lato e riunitele in una ciotola. **2** Immergete 50 g di uvetta in 1 dl di aceto rosso per 10 minuti, sgocciolatela e strizzatela. Tostate 50 g di pinoli in un padellino per 30 secondi. Preparate una vinaigrette con 3 cucchiai dell'aceto usato per l'uvetta, 4-5 cucchiai di olio, sale, peperoncino e un pizzico di zucchero. Riunite uvetta e pinoli alle melanzane, condite con la vinaigrette preparata e profumate con foglie di menta spezzettate.









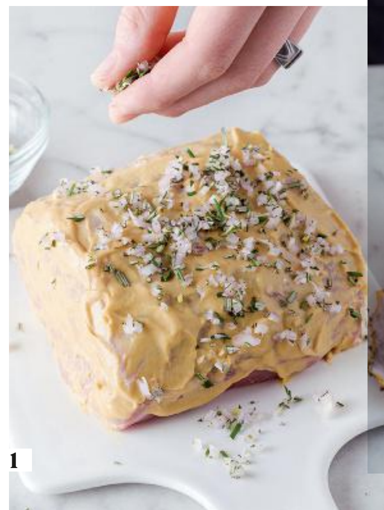
Grigliata tiepida di verdure e pesce

1 Spuntate 2 zucchine e tagliatele a nastri con un pelapatate ad archetto. Eliminate le radichette e i 2/3 della parte verde di 2 cipollotti rossi. Scaldate una piastra a fuoco medio e grigliate le zucchine 1-2 minuti per lato e i cipollotti 3-4 minuti per lato. Trasferite man mano le verdure su un piatto resistente al calore. **2** Ungete con poco olio 1 fetta di pesce spada privata della pelle di circa 200 g e 1 fetta di tonno fresco di uguale peso. Grigliate i pesci sulla piastra 2 minuti per lato e trasferiteli su un tagliere. Riducete i pesci a fettine di 1 cm di spessore e disponetele sul piatto con le verdure. Mettete il piatto per 3-4 minuti in forno caldo, ma spento. Intanto, preparate una citronnette, aggiungendo anche 1/2 spicchio d'aglio tritato e 10 steli di erba cipollina tagliuzzati. Condite verdure e pesci con la salsa e servite.

Lonza fredda con dressing al cren

1 Tritate gli aghi di 2-3 rametti di rosmarino con 1 scalogno spellato. Spalmate 800 g di lonza di maiale con un velo di senape e spolverizzatela con il mix aromatico preparato. Disponete la carne in una teglia unta con poco olio e cuocete in forno già caldo a 220° per 10 minuti. **2** Sfumate con 1 dl di vino bianco aromatico (Gewürztraminer o Malvasia secca) regolate di sale, pepate e proseguite la cottura a 180° per almeno 1 ora. Avvolgete la lonza in alluminio e lasciatela raffreddare; filtrate il fondo di cottura. Tagliate la carne a fettine sottili, irroratela con il fondo di cottura e servitela con un dressing insaporito con 1 cucchiaino di cren e a piacere patatine novelle lessate e ripassate velocemente in padella con olio e burro.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE





gli abbinamenti giusti

VINAIGRETTE LA VERSIONE CLASSICA NASCE PER INSALATE E GRIGLIATE DI CARNE O PESCE (CON AGGIUNTA DI SENAPE) ED È PERFETTA SULLE SALSICCE ALLA GRIGLIA. SE L'INSALATA CONTIENE FORMAGGIO, È OTTIMA QUELLA AL MIELE, SE INVECE SONO PRESENTI RAVANELLI O CICORIE LA SCELTA CADE SU QUELLA ALL'ACETO BALSAMICO. **CITRONNETTE** HA UNA SPICCATA INCLINAZIONE PER IL PESCE, MA SA ESALTARE ANCHE UN UMILE RISO IN BIANCO O UN'INSALATA DI PATATE (ANCHE CON PESCE AFFUMICATO). CON AGGIUNTA DI LAMPONI E APPENA INTIEPIDITA È SPECIALE SU SELVAGGINA E CARNI BIANCHE. **DRESSING** RENDE IRRESISTIBILE QUALSIASI INSALATA. CON L'AGGIUNTA DEL CREN VA A NOZZE CON IL PESCE CRUDO, CON LA SALSA WORCHESTERSHIRE ESALTA IL POLLO LESSATO.



Nella foto piatti e ciotole Fabrizio Russo e Virginia Casa. Coltelli Fiskars. Indirizzi a pagina 106.

NEL PROSSIMO NUMERO: PESTI

nel numero di luglio

– Pizza: le infinite interpretazioni di un grande classico

– Sarde e acciughe portano in tavola il Mediterraneo

– Tra torte, stecchi e coppe, il gelato si prepara in casa con i sapori di stagione

in edicola dal 23 giugno

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

giugno 2020

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Alessandro Gnocchi CAPOSERVIZIO - alessandro.gnocchi@stileitaliaedizioni.it
Barbara Roncarolo CAPOSERVIZIO WEB - berbara.roncarolo@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Susanna Meregalli - susanna meregalli@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatozzi - silvia.tatozzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it
Patrizia Zanette - patrizia.zanette@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Marina Cella, Laura Cereda, Mauro Cominelli, Czerw/Sunray Photo, Gian Marco Folcolini, Japy/Sunray Photo, Riccardo Lagorio, Lhomme/Sunray Photo, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Antonella Pavanello, Sandro Sangiorgi, Stefano Scatà, Roberta Schira, Felice Scoccimarro, Laura Sommariva, Luciana Squadrilli

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl - Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 26 del 22/1/1996
PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A - Palazzo Cellini - Milano Due - 20090 Segrate - Telefono 02/210252259 - Email contatti@mediamond.it
DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378
STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)
REDAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Telefono 02/75421
Per richiesta arretrati telefonare alla redazione.

Abbonamenti
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Stile Italia Edizioni srl. Per effetto di tale cessione, Stile Italia Edizioni srl. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Stile Italia Edizioni srl, che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione di ramo d'azienda i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate in precedenza, in particolare, da Stile Italia Edizioni srl, che tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati raccolti in fase di instaurazione del rapporto contrattuale con Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link www.stileitaliaedizioni.it/privacy-policy



Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 8502 del 18 dicembre 2018



Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali

indirizzi
GIUGNO 2020

- BLOOMINGVILLE, bloomngville.com
- BRANDANI, brandani.it
- C&C MILANO, cec-milano.com
- COINCASA, coincasa.it
- DANESE, danesemilano.com
- FABRIZIO RUSSO, designforchef.com
- FISKARS, fiskars.it
- FRANCESCA REITANO CERAMICHE, francescareitano.com
- GUZZINI, fratelliguzzini.com
- ICHENDORF, DISTR. DA CORRARO CORRADI ichnedorfmilano.com corrado-corradi.it
- IKEA, ikea.com
- ISI MILANO, isimilano.com
- IITTALA, DISTR. DA SEAMBE, seambe.it
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadelino.com
- LA MOGLIE DEL FOTOGRAFO, @lamogliedelfotografo
- MVH, mvh.it
- ORREFORS, DISTR. DA PUNTO DE puntode.it
- PINTI INOX, pinti.it
- RIG TIG, DISTR. DA SCHOENHUBER schoenhuber.com
- RIVADOSSI, rivadossi.it
- SANDRA FAGGIANO, sandrafaggiano.com
- SERAFINO ZANI, serafinozani.it
- SERAX, serax.com
- STAMPERIA BERTOZZI, stamperiabertozzi.it
- TONIOLO CERAMICHE, etsy.com
- VILLA GILDA, @gildafm
- VIRGINIA CASA, virginiacasa.it

una Bontà Reale

Madama Oliva
Olive Halkidiki
Verdi Dolci Giganti
CALCIDICA
il Frutto di Grecia





Consulta il nostro sito per guardare le ricette!
www.madamaoliva.it

Madama Oliva

Passione

bistecchiera liscia
SMARTCLICK
art. 605069

Passione... grigliata! Anche quando non puoi cucinare all'aperto, non rinunciare al piacere di un bel piatto di carne, pesce o verdure alla piastra. L'evoluzione della bistecchiera ha il fondo spesso per induzione, due aree differenziate per la cottura intensiva e per mantenere calde le pietanze già cucinate, e le impugnature in silicone. Il nostro motto è "la passione in cucina" e quando hai gli strumenti giusti, è più facile metterne un pizzico in tutto ciò che fai.